



**муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фламинго» по легкой атлетике»  
(МБУДО СШОР «Фламинго» по легкой атлетике)**

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУДО СШОР «Фламинго»  
по легкой атлетике  
Протокол от «25» декабря 2025 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШОР «Фламинго»  
по легкой атлетике  
А. А. Шилкин  
Приказ от «14» января 2026 г. № 3- од

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
города Новосибирска «Спортивная школа олимпийского резерва  
«Фламинго» по легкой атлетике»  
(МБУДО СШОР «Фламинго» по легкой атлетике)**

## Содержание

<b>1. Общие положения .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Характеристика Программы.....</b>	<b>3</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем Программы .....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы .....	5
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия .....	5
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия .....	6
2.3.3. Спортивные соревнования .....	8
2.3.4. Индивидуальные планы спортивной подготовки и самостоятельная подготовка.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	16
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте ...	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	22
2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	24
<b>3. Система контроля .....</b>	<b>29</b>
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы .....	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».....	31
<b>4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....</b>	<b>35</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	35
4.2. Учебно-тематический план .....	44
<b>5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....</b>	<b>53</b>
<b>6. Условия реализации Программы .....</b>	<b>54</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	54
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	62
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	62

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Спортивная школа олимпийского резерва «Фламинго» по легкой атлетике» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 № 1016 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и создание прочной основы для долгосрочного развития лица, проходящего спортивную подготовку (далее – обучающийся, спортсмен), способного в дальнейшем полностью реализовать себя в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».

Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд<sup>1</sup>.

Реализация Программы в Учреждении осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

## 2. Характеристика Программы

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10

<sup>1</sup> п. 2 ч. 3 ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость групп (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение<sup>2</sup>:  
**формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:**

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

наличия у обучающегося, в установленном законодательством Российской Федерации порядке, медицинского заключения о допуске к занятиям соответствующим видом спорта;

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена;

**учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций; определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:**

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП по виду спорта «легкая атлетика»;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный ФССП по виду спорта «легкая атлетика».

Порядок зачисления, перевода и отчисления обучающихся, сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин определяются локальными нормативными актами Учреждения.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки зависит от материально-технических

<sup>2</sup> п. 4 приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.). Программа рассчитана на 52 недели в год.

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.

Таблица 2

### Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 14	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 728	624 - 936	936 - 1248	1248 - 1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки<sup>3</sup>.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Структурной единицей образовательного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Учебно-тренировочные занятия регламентируются расписанием. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

<sup>3</sup> п. 46 приказа Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

При реализации Программы предусмотрены следующие формы учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные, с применением дистанционных образовательных технологий.

Допускается объединение (при необходимости) учебно-тренировочных групп в связи с производственной необходимостью (сохранение контингента обучающихся, отсутствие материально-технической базы и (или) объектов инфраструктуры и пр.), а также на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском<sup>4</sup>.

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

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности<sup>5</sup>.

В целях сохранения жизни и здоровья обучающихся меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «легкая атлетика».

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

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач, ранга предстоящих соревнований и представлены в таблице 3.

Допускается увеличение продолжительности учебно-тренировочных мероприятий для подготовки к международным спортивным соревнованиям, чемпионатам, кубкам, первенствам России и к другим всероссийским соревнованиям, организованных за пределами Новосибирской области, Российской Федерации для обучающихся на учебно-тренировочном этапе

<sup>4</sup> п. 3.7. приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634.

<sup>5</sup> п. 3.8. приказа Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634.

третьего, четвертого, пятого годов подготовки, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства, вошедших в списочные составы кандидатов в спортивные сборные команды Новосибирской области, Российской Федерации по легкой атлетике, до 30 суток.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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		

### 2.3.3. Спортивные соревнования

В системе спортивной подготовки выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них анализируется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технической и тактической подготовленности, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных стартов планируется подготовка обучающегося, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях.

**Отборочные соревнования** проводятся с целью отбора для участия в основных соревнованиях. В отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и планировать успешное выступление в основных соревнованиях.

**Основные соревнования** – целью этих соревнований является достижение обучающимся максимально возможного результата, полную мобилизацию и проявление его физических, технических, тактических и психических возможностей.

#### **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 и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

### Объем соревновательной деятельности по этапам подготовки

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

#### 2.3.4. Индивидуальные планы спортивной подготовки и самостоятельная подготовка

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.

На период отсутствия тренера – преподавателя (выезд на соревнования, отпуск, временная нетрудоспособность и т.д.) допускается самостоятельная подготовка обучающихся по индивидуальным (групповым) планам спортивной подготовки на любом этапе спортивной подготовки. В этом случае контроль за выполнением индивидуального плана может осуществляться родителями (законными представителями), вторым тренером-преподавателем на группе, специалистами отдела спортивной подготовки и методической работы или самостоятельно самим обучающимся. Отчет о выполнении объема учебно-тренировочной нагрузки может предоставляться дистанционно, посредством сервисов обмена сообщениями или другими системами обмена информацией. По окончании периода отсутствия тренера – преподавателя, контроль за выполнением объема учебно-тренировочной нагрузки может осуществляться посредством тестирования (текущий контроль).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

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

Образовательный процесс, реализуемый в Учреждении, ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной спортивной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), исходя из астрономического часа (60 минут), рассчитанным на 52 недели.

Принцип круглогодичного учебно-тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Для эффективного планирования круглогодичного образовательного процесса используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами:

- необходимостью участвовать в определенных соревнованиях;
- спецификой дисциплин легкой атлетики;
- уровнем подготовленности обучающихся, особенностью состояния их спортивной формы.

Годичный цикл спортивной подготовки в Учреждении включает следующие периоды:

- соревновательный зимний (январь, февраль);
- подготовительный (весенний – апрель);
- предсоревновательный (май);
- соревновательный летний (июнь, июль, август, сентябрь);
- переходный (октябрь);
- подготовительный осенне-зимний (ноябрь, декабрь).

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы и должен преследовать цель - достигнуть наивысших спортивных результатов в заранее запланированные сроки ответственных соревнований. В этом периоде важно с помощью повышения тренированности добиться, сохраняя спортивную форму, высоких показателей, рекордных достижений (за счет регулярного участия обучающихся в соревнованиях, контрольных тренировках, прикидках и т.д.). После ответственных соревнований во всех случаях дается кратковременный отдых.

В предсоревновательном периоде велика роль психологической подготовки. Спортсмены должны не бояться участвовать в соревнованиях, цель которых - проверить подготовленность обучающегося, выявить слабые стороны и определить пути их исправления. Участие в соревнованиях на этом этапе не должно вызывать особых изменений в учебно-тренировочных занятиях; прежде всего, не следует снижать нагрузки, необходимо проверить свои возможности, повысить тренированность, оценить эффективность образовательного процесса, привыкнуть к новым условиям. Обычно уже после первых соревнований можно сделать

выводы, которые позволят внести поправки в учебно-тренировочный процесс и лучше подготовиться к дальнейшим соревнованиям.

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента спортивной подготовки к основным соревнованиям.

Основные задачи в подготовительном периоде:

- улучшение общей и специальной физической подготовленности;
- дальнейшее развитие силы, быстроты, выносливости и других физических качеств спортсмена применительно к избранной дисциплине легкой атлетики;
- совершенствование техники и разработка элементов тактики;
- развитие моральных и волевых качеств;
- повышение уровня знаний в области теории и методики избранного вида легкой атлетики, а также в области гигиены, анатомии, физиологии, спортивной медицины и т.д.

**Переходный период** необходим для восстановления физического и психического потенциала, обучающегося после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок. Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий в новом большом цикле полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддерживать достигнутый уровень физической подготовленности. Важно учесть и особенности дисциплин легкой атлетики. В переходном периоде обучающиеся, специализирующиеся в дисциплинах «бег на средние и длинные дистанции» и «спортивная ходьба» используют свой вид специализации, уменьшая нагрузки, а спринтеры и барьеристы могут не включать свой вид легкой атлетики в занятия (особенно высококвалифицированные спортсмены), занимаясь упражнениями из других видов спорта.

Каждый из периодов включает в себя мезоциклы (от 3 недель и более) и микроциклы (чаще всего 7 дней). Построение учебно-тренировочного процесса в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности обучающихся. Различают следующие типы мезоциклов:

**втягивающие мезоциклы** направлены на постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы;

**базовые мезоциклы** направлены на проведение основной работы по повышению функциональных возможностей основных систем организма обучающегося, развитие физических качеств, становление технической, тактической и психологической подготовленности;

**контрольно-подготовительные мезоциклы** направлены на синтезирование (применительно к специфике соревновательной деятельности) возможностей обучающихся, достигнутых в предыдущих мезоциклах, т.е. осуществляется интегральная подготовка;

**предсоревновательные мезоциклы** направлены на устранение мелких недостатков, выявленных в ходе обучения, совершенствования технических

возможностей обучающегося. Особое место в этих мезоциклах приобретает психологическая и тактическая подготовка.

**соревновательные мезоциклы** - это форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов в учебно-тренировочном процессе определяется спецификой вида спорта «легкая атлетика», особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности обучающегося;

**восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно - поддерживающие мезоциклы.

Восстановительно-подготовительные направлены на восстановление спортсмена после серии соревнований, не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы так же планируются после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для обучающегося, чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований и перетренированности.

Учебно-тренировочный план круглогодичной спортивной подготовки содержит в себе следующие виды подготовки:

**общая физическая подготовка** направлена на создание благоприятных условий для развития и совершенствования всех видов подготовки и предполагает разностороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей систем организма обучающегося, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности;

**специальная физическая подготовка** направлена на развитие специальных физических способностей обучающихся и характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей функциональных систем организма обучающегося, непосредственно определяющих достижения в избранном виде легкой атлетики;

**участие в спортивных соревнованиях** предполагает интеграцию всех видов подготовки для достижения наивысшего спортивного результата;

**техническая подготовка** определяет степень освоения обучающимся техники избранной дисциплины легкой атлетики, направленной на достижение высоких спортивных результатов;

**тактическая подготовка** направлена на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности и тесно связана с использованием разнообразных технических приемов и способов их выполнения;

**теоретическая подготовка** направлена на повышения теоретического уровня обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями, использование их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;

**психологическая подготовка** представляет собой систему психолого-педагогических воздействий на обучающегося, применяемых с целью формирования и совершенствования у него психических качеств, необходимых для эффективного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и успешного выступления в них;

**инструкторская и судейская практика** предполагает участие обучающихся в организации учебно-тренировочного процесса и проведении соревнований по виду спорта «легкая атлетика»;

**контрольные мероприятия (тестирование и контроль)** представляют собой систему контрольных упражнений для оценки уровня подготовленности обучающегося, работы функциональных систем его организма;

**медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия направлены** на восстановление физиологических и функциональных возможностей обучающегося, во время интенсивной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности или после завершения учебно-тренировочного сезона, а также в период реабилитации обучающегося после травмы или перенесенного заболевания.

Таблица 5

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2 - 4	2 - 6	2 - 6	2 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 6
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	75 - 79	72 - 77	50 - 60	41 - 51	20 - 25	17 - 23
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12 - 15	15 - 19	25 - 36	29 - 38
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	1 - 4	2 - 6	3 - 7	5 - 10
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 17	13 - 18	15 - 22	20 - 25	22 - 28	16 - 22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 8	6 - 9	7 - 12	11 - 14	16 - 20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2 - 5	2 - 6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «многоборье»							
1.	Общая физическая подготовка (%)			41 - 55	33 - 44	18 - 30	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	75 - 82	72 - 80	20 - 34	20 - 31	31 - 43	32 - 48
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	1 - 4	2 - 6	3 - 6	4 - 8
4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	13 - 21	15 - 24	21 - 26	23 - 28	21 - 28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 8	5 - 10	6 - 10	8 - 12	8 - 12	12 - 16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	2 - 6	2 - 6	2 - 6
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 6

Годовой учебно-тренировочный план утверждается ежегодно исходя из объема Программы и соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации могут составляться и использоваться индивидуальные учебно-тренировочные планы.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Реализация плана воспитательной работы осуществляется на всех этапах спортивной подготовки с учетом возрастных особенностей обучающихся (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер - преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях, на учебно-тренировочных сборах, в том числе в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Календарный план воспитательной работы направлен на решение следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у обучающихся.

Таблица 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «легкая атлетика» и терминологии, принятой в этом виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- судейство внутренних соревнований и контрольных стартов;</li> <li>- получение квалификационной категории спортивного судьи.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту;</li> <li>- составление конспекта учебно-</li> </ul>	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<p>тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия, в соответствии с поставленной тренером – преподавателем задачей;</li> <li>- руководство спортсменами на соревнованиях в качестве помощника тренера- преподавателя.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- участие во всероссийских акциях и мероприятиях в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни»;</li> <li>- совместное участие обучающихся и их родителей (законных представителей) в спортивно-массовых мероприятиях Учреждения;</li> <li>- участие в мероприятиях по сдаче норм ВФСК ГТО.</li> </ul>	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- выполнение рекомендаций врача – специалиста при восстановлении спортивной формы;</li> <li>- консультирование родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам организации режима питания и отдыха начинающих спортсменов.</li> </ul>	<p>В течение года</p>

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.3.	Формирование системы морально-этических ценностей	- проведение разъяснительных бесед с обучающимися по профилактике вредных привычек и асоциального поведения в рамках всероссийских и международных акций.	В течение года
2.4.	Формирование системы безопасности жизнедеятельности	- проведение информационно - тематических бесед в рамках Всероссийской акции «Безопасность детства»	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) и награждения; - участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседы, консультации, просмотр видеоматериалов соревнований, мастер-классы, для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>5. Самовоспитание</b>			
5.1.	Самостоятельная деятельность в преодолении проблемных вопросов межличностных отношений в процессе спортивной подготовки	- развитие коммуникативных навыков посредством участия в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях; - решение поставленных задач посредством организации досуговых и тематических мероприятий.	В течение года
5.2.	Формирование ответственного отношения к выбранной деятельности	-самостоятельная подготовка по индивидуальным учебно-тренировочным планам; -организация режима деятельности, исключающего пропуск учебно-тренировочных занятий; -стремление к качественному исполнению запланированных в индивидуальном учебно-тренировочном плане спортивных мероприятий.	В течение года
5.3.	Формирование активной жизненной позиции	-активное участие в диспутах, беседах семинарах по проблемным вопросам социума; - аргументированная позиция в обсуждаемых вопросах девиантного поведения; - активное участие в мероприятиях антидопингового просвещения	В течение года

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

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

В целях реализации вышеуказанных мер в Учреждении разработан план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 7).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих

антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде Учреждения. Также, актуализируется раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения <http://flamingo-nsk.ru/> со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

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

Этапы спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Обучающиеся, спортсмены		1 раз в год

Этапы спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
(этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Обучающиеся, спортсмены	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

С целью овладения обучающимися навыками инструктора и судьи по виду спорта «легкая атлетика», а также выявления обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой их обучения и работы в области спорта, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), в Учреждении осуществляется инструкторско-судейская подготовка обучающихся. Для этого используются практические занятия, семинары, беседы, а также самостоятельное изучение методической литературы.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны:

овладеть спортивной и судейской терминологией, применяемых в виде спорта «легкая атлетика»;

научиться проводить отдельные части учебно-тренировочного занятия (под контролем тренера-преподавателя);

участвовать в судействе внутренних соревнований;

научиться вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления в соревнованиях;

научиться регистрировать спортивные результаты контрольно-переводных нормативов и иного тестирования.

На этапах **совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** обучающиеся должны:

уметь подбирать основные упражнения для различных частей учебно-тренировочного занятия и самостоятельно проводить их по заданию тренера-преподавателя (старшего тренера-преподавателя);

правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать им в разучивании отдельных упражнений и приемов;

самостоятельно проводить занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа;

принимать участие в судействе спортивных соревнованиях различного уровня в разных судейских должностях.

Тренеры-преподаватели (старшие тренеры-преподаватели) самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

Таблица 8

### План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Содержание занятия
<b>Учебно-тренировочный этап (этапа спортивной специализации) до 3-х лет</b>	
1.	Овладение терминологией для построения группы и проведения общеразвивающих упражнений
2.	Выработка у обучающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов
3.	Ознакомление со структурой тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия и т.д.
4.	Анализ спортивных результатов и тестирования
5.	Определение места расположения в манеже и на стадионе отметок для бега на 30 м, 40 м, 50 м, 60 м, 100 м, 200 м, 400 м и т.д.
6.	Ознакомление с основами техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий
7.	Освоение элементарного планирования: составление плана учебно-тренировочного занятия (части УТЗ)
8.	Проведение разминки с помощью тренера-преподавателя
9.	Освоение порядка организации соревнований. Ознакомление с правилами соревнований по виду спорта «легкая атлетика»
10.	Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей

№ п/п	Содержание занятия
11.	Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартер, хронометрист, секретарь)
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет</b>	
1.	Привлечение обучающихся в качестве помощника тренера-преподавателя. Дальнейшее освоение контроля техники выполнения упражнений
2.	Освоение закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков
3.	Дальнейшее освоение порядка организации соревнований. Продолжение ознакомления с правилами соревнований по виду спорта «легкая атлетика»
4.	Выполнение судейских обязанностей в своей группе (стартер, хронометрист, другое). Дальнейшее освоение обязанностей спортивных судей
5.	Составление комплексов упражнений для разминки
6.	Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера-преподавателя
7.	Дальнейшее ознакомление с правилами соревнований разных видов легкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов)
8.	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о проведении соревнований
<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>	
1.	Разработка комплексов упражнений разной направленности, плана учебно-тренировочного занятия
2.	Показ техники выполнения отдельных элементов и упражнений во время учебно-тренировочного занятия. Исправление ошибок у других обучающихся при выполнении упражнений.
3.	Контроль за выполнением упражнений и технических элементов при самостоятельном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися групп этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.
4.	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков
5.	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах
6.	Изучение правил соревнований в разных видах легкой атлетики
7.	Судейство соревнований различного уровня. Участие в проведении парада-открытия, церемонии награждения победителей и призеров, составление протоколов и т.д.
8.	Составление программы и положения о проведении соревнований

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

Медицинское обеспечение учебно-тренировочного процесса в Учреждении, осуществляется врачом-специалистом и медицинской сестрой, а также специалистами врачебно-физкультурного диспансера, в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144-н «Об утверждении порядка организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:  
периодические медицинские осмотры;

дополнительные медицинские осмотры обучающихся перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;

медико-фармакологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, при развитии заболевания или травмы;

контроль за выполнением рекомендаций медицинских специалистов;

теоретические лекции, беседы, с учетом плана работы медицинских работников Учреждения, реализация антидопинговой программы;

восстановительные мероприятия.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом спортивной подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе, физическая нагрузка в аэробном режиме способствует быстрому восстановлению после специфической тренировочной нагрузки.

Таблица 9

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

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	<b>Этап начальной подготовки</b>		
1.1.	Беседа с родителями на темы: общий режим дня, организация питания и отдыха, при занятиях в спортивной секции в группах начальной подготовки	При зачислении	Индивидуально и на родительских собраниях
1.2.	Врачебно-педагогические наблюдения: - рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки - гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание, рекомендации по витаминизации; - медицинский контроль за состоянием обучающихся после перенесенных заболеваний	Постоянно в течение учебно-тренировочного процесса	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
1.3.	Организация медицинских осмотров	1 раз в год	

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
2.	<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
2.1.	Основными средствами восстановления, являются: - рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; - необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла	Постоянно в течение года	Активное взаимодействие тренера-преподавателя и медицинских работников в определении величины оптимальных тренировочных нагрузок
2.2.	Применение медико-биологических средств восстановления: витаминизация, фармакологическое сопровождение, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня, сауна, водные процедуры	Постоянно в течение года	По рекомендации врача спортивной медицины
2.3.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности требованиям ФССП	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Рекомендуемые средства: упражнения на растяжение. 3 мин; массаж. 10-20 мин; искусственная активизация мышц. 5-15 мин.; психорегуляция мобилизующей направленности (разминание 60%) 3 мин., саморегуляция
2.4.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Рекомендуемые средства: чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности в процессе тренировки; восстановительный массаж; возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) - 3-8 минут; Психорегуляция мобилизующей направленности 3 мин., саморегуляция
2.5.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Рекомендуемые средства: комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный 8-10 мин
2.6.	Ускорение восстановительного процесса	Через 5-10 мин. после учебно-	Рекомендуемые средства: локальный массаж; массаж

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
		тренировочного занятия	мышц спины 8-10 мин.; оздоровительная сауна
2.7.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от тренировки дней	Рекомендуемые средства: упражнения ОФП восстановительной направленности; восстановительная тренировка; сауна; общий массаж-после восстановительной тренировки
2.8.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	После микроцикла, соревнований	Рекомендуемые средства: упражнения ОФП восстановительной направленности; восстановительная тренировка; сауна; общий массаж после восстановительной тренировки
2.9.	Организация медицинских осмотров	1 раз в год	
3.	<b>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</b>		
3.1.	Основными средствами восстановления, являются: - рациональное построение тренировки и соответствие её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; - необходимое оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла	Постоянно в течение года	Активное взаимодействие тренера-преподавателя и медицинских работников в определении величины оптимальных тренировочных нагрузок
3.2.	Применение медико-биологических средств восстановления: витаминизация, фармакологическое сопровождение, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, баня, сауна, водные процедуры, бальнеотерапия.	Постоянно в течение года	По рекомендации врача спортивной медицины
3.3.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности требованиям ФССП	Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Рекомендуемые средства: упражнения на растяжение. 7 мин.; самомассаж. 10 мин.; искусственная активизация мышц от 15 мин.; психорегуляция мобилизующей направленности (разминание 60%) 5-10 мин., саморегуляция.
3.4.	Предупреждение общего, локального	Во время	Рекомендуемые средства:

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	переутомления, перенапряжения	учебно-тренировочного занятия, соревнования	чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности в процессе тренировки; восстановительный массаж; возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание) от 8 минут; психорегуляция мобилизующей направленности 5-10 мин., саморегуляция
3.5.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена. Индивидуальная фармакоррекция	Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Рекомендуемые средства: комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения; душ – теплый/ прохладный 8-10 мин.; фармакоррекция по назначению спортивного врача
3.6.	Ускорение восстановительного процесса. Индивидуальная фармакоррекция	Через 5-10 мин. после тренировочного занятия	Рекомендуемые средства: локальный массаж, массаж мышц спины 8-10 мин, оздоровительная сауна
3.7.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Организация восстановительных учебно-тренировочных мероприятия	В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от тренировки дней	Рекомендуемые средства: упражнения ОФП восстановительной направленности; восстановительная тренировка; сауна; общий массаж после восстановительной тренировки, лечебно-оздоровительные процедуры
3.8.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	После микроцикла, соревнований	Рекомендуемые средства: упражнения ОФП восстановительной направленности; восстановительная тренировка; сауна, общий массаж после восстановительной тренировки
3.9	Организация медицинских осмотров	2 раза в год	

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы обучающемуся 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 обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку);
- 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 обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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

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

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика». При прохождении с одного года на другой в рамках этапа спортивной подготовки, требования к выполнению должны соответствовать возрасту спортсмена.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

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

№ п/п	Упражнения	Норматив	Единица измерения	Норматив											
				юноши						девушки					
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6
<b>1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»</b>															
1.1	Бег на 60 м	не более	с	9,3	9,0	8,6	7,9	7,8	7,7	10,3	9,8	9,3	8,8	8,4	8,3
1.2	Бег на 150 м	не более	с	25,5	25,3	25,1	24,9	24,7	24,4	27,8	27,6	27,4	26,5	26,3	26,1
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	190	200	215	230	240	245	180	190	200	210	220	225
<b>2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»</b>															
2.1	Бег на 60 м	не более	с	9,5	9,1	8,8	8,1	8,0	7,9	10,3	10,0	9,6	9,2	9,0	8,9
2.2	Бег на 500 м	не более	мин, с	1.44	1.42	1.40	-	-	-	1.58	1.55	1.53	-	-	-
2.3	Бег на 600 м	не более	мин, с	-	-	-	1.37	1.32	1.27	-	-	-	2.03	1.55	1.48
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	175	180	190	210	220	225	170	175	180	185	200	205
<b>3. Для спортивной дисциплины «прыжки»</b>															
3.1	Бег на 60 м	не более	с	9,3	9,0	8,6	8,1	7,8	7,7	10,5	10,0	9,5	9,0	8,6	8,5
3.2	Тройной прыжок в длину с места	не менее	м	5,40	5,60	5,80	6,00	6,20	6,25	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,35
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	190	200	215	230	240	245	180	190	200	210	220	225
<b>4. Для спортивной дисциплины «метания»</b>															
4.1	Бег на 60 м	не более	с	9,6	9,3	9,1	8,8	8,5	8,0	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4	9,0
4.2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	не менее	м	10	11	12	14	15	16	8	9	10	11	12	13
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	180	190	200	215	225	230	170	180	190	200	210	215
<b>5. Для спортивной дисциплины «многоборье»</b>															
5.1	Бег на 60 м	не более	с	9,5	9,2	8,9	8,0	7,9	7,8	10,5	10,0	9,5	9,0	8,8	8,6
5.2	Тройной прыжок в длину с места	не менее	м	5,30	5,50	5,70	5,90	6,10	6,20	5,00	5,05	5,10	5,15	5,20	5,30
5.3	Бросок набивного	не менее	м	9	11	12	13	14	15	7	8	9	10	11	12

№ п/п	Упражнения	Норматив	Единица измерения	Норматив											
				юноши						девушки					
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6
	мяча 3 кг снизу-вперед														
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	180	190	200	215	225	230	170	180	190	200	210	215
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>															
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)			Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»											
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)			Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»											

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Норматив	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»</b>					
1.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	не более	с	38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	не менее	м	25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	260	230
<b>2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»</b>					
2.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,7	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	не более	мин, с	6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	240	215
<b>3. Для спортивной дисциплины «ходьба»</b>					
3.1.	Бег на 60 м	не более	с	8,0	9,0
3.2.	Бег на 5000 м	не более	мин, с	17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	не более	мин, с	-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	230	210
<b>4. Для спортивной дисциплины «прыжки»</b>					
4.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	250	230

№ п/п	Упражнения	Норматив	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	не менее	количество раз	1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	не менее	количество раз	-	1
<b>5. Для спортивной дисциплины «метания»</b>					
5.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	260	230
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	не менее	количество раз	1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	не менее	количество раз	-	1
<b>6. Для спортивной дисциплины «многоборье»</b>					
6.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,7	8,5
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	не менее	м	7,60	7,00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	250	225
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	не менее	количество раз	1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	не менее	количество раз	-	1
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>					
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Норматив	Единица измерения	Норматив	
				мужчины	женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»</b>					
1.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	не более	с	37,0	41,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	не менее	м	27	25
<b>2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»</b>					
2.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,6	8,6
2.2.	Бег на 2000 м	не более	мин, с	5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	не менее	см	250	240
<b>3. Для спортивной дисциплины «ходьба»</b>					
3.1.	Бег на 60 м	не более	с	8,1	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	не более	мин	17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	не более	мин, с	-	11.30

№ п/п	Упражнения	Норматив	Единица измерения	Норматив	
				мужчины	женщины
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	240	215
<b>4. Для спортивной дисциплины «прыжки»</b>					
4.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	не менее	количество раз	1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	не менее	количество раз	-	1
<b>5. Для спортивной дисциплины «метания»</b>					
5.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	не менее	количество раз	1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	не менее	количество раз	-	1
<b>6. Для спортивной дисциплины «многоборье»</b>					
6.1.	Бег на 60 м	не более	с	7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	не менее	см	270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	не менее	м, см	7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	не менее	количество раз	1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	не менее	количество раз	-	1
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>					
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»				

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

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

###### Этап начальной подготовки.

**Цель:** развитие основных физических качеств обучающихся.

###### Задачи:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;

получение общих знаний об антидопинговых правилах;  
укрепление здоровья.

**Техническая подготовка.** Специальные упражнения для формирования устойчивых навыков владения техникой основных (базовых) движений легкоатлета, без акцента на специализацию в виде спорта «легкая атлетика». Развитие физических качеств, обучающихся в соответствии с сенситивными периодами.

**Психологическая подготовка.** Основное направление - формирование интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой, спортивной мотивации, общих и специальных морально-психологических черт характера спортсмена, а также формирование положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

**Соревновательная деятельность.** Участие в официальных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» в соответствии с требованиями к результатам прохождения Программы, а также в физкультурно-спортивных мероприятиях согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

**Цель:** повышение уровня специальной физической подготовленности обучающихся.

**Задачи:**

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

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

формирование спортивной мотивации;

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

укрепление здоровья;

овладение навыками самоконтроля;

достижение стабильности выступления в официальных спортивных соревнованиях;

выполнение норм ЕВСК (от 3 юношеского разряда до разряда «кандидат в мастера спорта»);

овладение знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

знание антидопинговых правил.

**Техническая подготовка.** Специальные упражнения для формирования устойчивых навыков владения техникой выбранного вида (дисциплины) легкой атлетики.

**Психологическая подготовка.** 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 соревнований по легкой атлетике и самостоятельной организации проведения части тренировочного занятия.

**Соревновательная деятельность.** Участие в официальных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» в соответствии с требованиями к результатам прохождения Программы, а также в физкультурно-спортивных мероприятиях согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.**

**Цель:** совершенствование специальной физической подготовленности обучающихся.

**Задачи:**

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

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

повышение уровня функциональных возможностей организма;

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

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

повышение психологической устойчивости спортсмена в условиях соревновательной деятельности;

эффективное использование средств восстановления в целях сохранения здоровья обучающихся;

выполнение норм ЕВСК для получения спортивного звания «мастер спорта России»;

подтверждение норм ЕВСК спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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

соблюдение антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

**Техническая подготовка.** Специальные упражнения для совершенствования владения техникой избранного вида (дисциплины) легкой атлетки.

**Психологическая подготовка** направлена на совершенствование волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формирование специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно- психическому восстановлению.

**Инструкторская и судейская практика.** Самостоятельная организация тренировочного занятия на этапе начальной подготовки, Применение методических приемов развития основных физических качеств, умение определять уровень физической нагрузки по частоте сердечных сокращений, знать внешние признаки утомления спортсмена.

Участие в составе судейских бригад в организации соревнований по легкой атлетике.

**Соревновательная деятельность.**

Участие в официальных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» в соответствии с требованиями к результатам прохождения Программы, а также в физкультурно-спортивных мероприятиях согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

**Этап высшего спортивного мастерства.**

**Цель** - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранном виде (дисциплине) легкой атлетики.

**Задачи:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

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

совершенствование техники избранного вида (дисциплины) легкой атлетики;

совершенствование психологической устойчивости спортсмена в условиях соревновательной деятельности;

импровизация тактических действий в процессе соревновательной деятельности;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

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

соблюдение антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

**Техническая подготовка.** Специальные упражнения для совершенствования владения техникой выбранного вида (дисциплины) легкой атлетики.

**Психологическая подготовка.** Основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно - психическому восстановлению.

**Инструкторская и судейская практика.** Самостоятельная организация тренировочного занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Применение методических приемов развития основных физических качеств, умение определять уровень физической нагрузки по частоте сердечных сокращений, знать внешние признаки утомления спортсмена.

Участие в составе судейских бригад в организации соревнований по легкой атлетике.

**Соревновательная деятельность.** Участие в официальных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» в соответствии с требованиями к результатам прохождения Программы, а также в физкультурно-спортивных мероприятиях

согласно календарному плану физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Таблица 14

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий  
по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1.	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3.	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4.	Специальные беговые упражнения	+	+
5.	Бег с ускорением	+	+
6.	Бег с высокого старта	+	+
7.	Бег с высокого старта «по движению»	+	+
8.	Бег с высокого старта под команду	+	+
9.	Бег с низкого старта (без колодок)	+	+
10.	Бег с хода	+	+
11.	Челночный бег	+	+
12.	Встречные эстафеты	+	+
13.	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14.	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15.	Повторный бег	+	+
16.	Барьерные упражнения в различных комбинациях	+	+
17.	«Высокое бедро» с барьерами		+
18.	Барьерный бег		+
19.	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20.	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+
21.	Кросс		+
22.	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
23.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+	
24.	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземление на две ноги	+	+
25.	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной		+
26.	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги		+
27.	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги		+
28.	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на	+	+

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		до года		свыше одного года	
	две ноги, то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см				
29.	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг	+		+	
30.	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками, поочередно левой и правой рукой	+		+	
31.	Метание теннисного мяча с места в цель	+			
32.	Метание теннисного мяча с небольшого подбега в цель			+	
33.	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость	+		+	
34.	Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног			+	
35.	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук			+	
36.	Подвижные игры	+		+	
37.	Спортивные игры по упрощенным правилам			+	
№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап		ССМ	ВСМ
		до 3-лет	свыше 3-х лет		
<b>I.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м</b>			
1.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+	+
2.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
3.	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	+	+		
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – бег 400 м</b>			
1.	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+
2.	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
3.	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	+	+	+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		до года		свыше одного года	
6.	Специальные силовые упражнения			+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины – бег 60 м с/б, 110 (100) м с/б</b>			
1.	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+	+
2.	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+	+
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – бег 400 м с/б</b>			
1.	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+	+
2.	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+	
3.	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
4.	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения			+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Спортивная дисциплина «бег на средние и длинные дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 800 м, 1500 м</b>			
1.	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2.	Бег в анаэробном режиме				+
3.	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4.	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	
5.	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6.	Прыжковые упражнения	+	+	+	
7.	Специальные силовые упражнения			+	+
8.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «бег на средние и длинные дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 3000 м, 5000 м, 10000 м</b>			
1.	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2.	Бег в анаэробном режиме				+
3.	Бег в аэробно-анаэробном режиме	+		+	+
4.	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	+
5.	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6.	Прыжковые упражнения	+	+		
7.	Специальные силовые упражнения			+	+
8.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		до года		свыше одного года	
	<b>Спортивная дисциплина «бег на средние и длинные дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег 2000 м с/п, 3000 м с/п</b>			
1.	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2.	Бег в анаэробном режиме				+
3.	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4.	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	
5.	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
7.	Специальные силовые упражнения			+	+
8.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «бег на средние и длинные дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– бег по шоссе 10 км, 15 км, 21 км, марафон 42 км 195 м</b>			
1.	Бег с моделированием соревновательной деятельности				+
2.	Бег в анаэробном режиме				+
3.	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4.	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	+
5.	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+	
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
<b>III</b>	<b>Спортивная дисциплина «ходьба»</b>	<b>Соревновательные дисциплины– спортивная ходьба 3000 м – 50 км</b>			
1.	Ходьба с моделированием соревновательной деятельности			+	+
2.	Ходьба в анаэробном режиме			+	+
3.	Ходьба в аэробно-анаэробном режиме			+	+
4.	Ходьба в аэробном режиме, развивающем	+	+	+	+
5.	Ходьба в аэробном режиме восстановительном	+	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения	+	+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
<b>IV.</b>	<b>Спортивная дисциплина «прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту</b>			
1.	Прыжки в высоту с полного и длинного разбега			+	+
2.	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	+	+	+	+
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – прыжок в длину</b>			
1.	Прыжки в длину с полного и длинного разбега			+	+
2.	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	+	+	+	

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		до года		свыше одного года	
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – прыжок тройной</b>			
1.	Прыжки тройным с полного и длинного разбега			+	+
2.	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега		+	+	+
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+	+
5.	Прыжковые упражнения		+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – прыжок с шестом</b>			
1.	Прыжки с шестом с полного и длинного разбега			+	+
2.	Прыжки с шестом со среднего и короткого разбега		+	+	
3.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+	+
4.	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+
5.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6.	Специальные силовые упражнения	+	+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
<b>V.</b>	<b>Спортивная дисциплина «метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – толкание ядра</b>			
1.	Толчки ядра соревновательных параметров			+	+
2.	Толчки ядра несоревновательных параметров	+	+	+	
3.	Бросковые упражнения	+	+	+	
4.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
5.	Специальные силовые упражнения			+	+
6.	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	
	<b>Спортивная дисциплина «метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – метание молота</b>			
1.	Метание молота соревновательных параметров			+	+
2.	Метание молота несоревновательных параметров			+	+
3.	Бросковые упражнения		+	+	+
4.	Прыжковые упражнения	+	+	+	
5.	Специальные силовые упражнения		+	+	+
6.	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+		

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		до года		свыше одного года	
	<b>Спортивная дисциплина «метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – метание копья</b>			
1.	Метание копья соревновательных параметров			+	+
2.	Метание копья несоревновательных параметров	+	+	+	
3.	Бросковые упражнения	+	+	+	
4.	Прыжковые упражнения	+	+		
5.	Специальные силовые упражнения			+	+
6.	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+	+
7.	Общие подготовительные упражнения	+	+		
<b>VI.</b>	<b>Спортивная дисциплина «многоборье»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – 7-борье, 5-борье (жен.)</b>			
1.	Барьерный бег	+	+	+	
2.	Барьерный бег в 3 шага			+	+
3.	Прыжок в высоту	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину	+	+	+	+
5.	Толкание ядра		+	+	+
6.	Метание копья		+	+	+
7.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+	+	+
8.	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %			+	+
9.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
10.	Специальные силовые упражнения		+	+	+
11.	Упражнения для развития общей выносливости	+	+	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «многоборье»</b>	<b>Соревновательная дисциплина – 7-борье, 5-борье (муж.)</b>			
1.	Барьерный бег	+	+	+	
2.	Барьерный бег в 3 шага			+	+
3.	Прыжок в высоту	+	+	+	+
4.	Прыжок в длину	+	+	+	+
5.	Прыжок с шестом			+	+
6.	Толкание ядра		+	+	+
7.	Метание диска	+	+	+	+
8.	Метание копья	+	+	+	+
9.	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+	+	+
10.	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %			+	+
11.	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
12.	Специальные силовые упражнения		+	+	+
13.	Упражнения для развития общей выносливости	+	+	+	

#### 4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка имеет важное значение в подготовке спортсмена высокой квалификации. Общий интеллектуальный уровень обучающегося и его

специальные теоретические знания в сфере спортивной деятельности во многом определяют эффективность учебно-тренировочного процесса. Это выражается как в общем уровне культуры обучающегося, так и в конкретных формах спортивной деятельности, например, восприятию и переработке информации, способности к анализу своих действий, самостоятельности принятия решения в сложных условиях соревновательной борьбы и т.д.

Таблица 15

### Основные формы и методы работы

№ п/п	Формы и методы работы	Этапы спортивной подготовки		
		НП	УТ	ССМ и ВСМ
1.	Беседы, вебинары, тестирование	+	+	+
2.	Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов)	+		
3.	Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей официальных соревнований по легкой атлетике	+		
4.	Антидопинговое просвещение	+	+	+
5.	Изучение методической литературы по вопросам спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»		+	+
6.	Анализ техники видов легкой атлетики, методов спортивной подготовки		+	
7.	Лекции по организации инструкторской и судейской деятельности		+	+
8.	Дискуссии		+	+
9.	Практикумы		+	+
10.	Просмотр и анализ видеоматериалов, в целях совершенствования технической и тактической подготовки, видеозаписей официальных соревнований по легкой атлетике		+	+
11.	Участие обучающихся в планировании и анализе учебно-тренировочного занятия			+
12.	Анализ техники и тактики спортсменов высокой квалификации на официальных спортивных соревнованиях			+

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта «легкая атлетика». Начало развития легкой атлетики в России. Возникновение и развитие Олимпийского движения: мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр; история возрождения Олимпийских игр; основные положения Олимпийской хартии; первые российские олимпийцы, их спортивные достижения; чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	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.
	Формирование здорового образа жизни	март	Правила личной гигиены. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры. Вредные привычки, их профилактика. Значение спортивного режима.
	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой.	апрель	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний. Назначение и содержание разминки. Страховка и самостраховка на учебно-тренировочных занятиях. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Правила поведения и безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
	Основы безопасности. Правила поведения на спортивном	май, сентябрь	Правила пересечения беговой дорожки. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	легкоатлетическом объекте (стадион, манеж).		Правила передвижения по прыжковым секторам. Правило не выходить на поле для метаний. Применение правила пересечения беговой дорожки. Правила использования беговых дорожек; правила поведения на беговой дорожке во время занятия. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке.
	Ознакомление с основами терминологии вида спорта «легкая атлетика»	январь-февраль, октябрь-ноябрь	Основные понятия и команды: «на старт», «внимание», «марш», «старт», «финиш», «круг» «дорожка», «сектор», «дистанция», «результат», «спринт» и др., названия дисциплин вида спорта «легкая атлетика» и пр. Понятия спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, официальные, не официальные. Понятия спринтерского и барьерного бега, бега на средние и стайерские дистанции, спортивной ходьбы, четырех видов прыжков, четырех видов метаний. Использование данных понятий в учебно-тренировочном процессе.
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь-октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Гигиенические требования к пище и питанию. Профилактика пищевых отравлений.
	Структура тренировочного занятия	октябрь	Основные части тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка и для чего они нужны. Структура основной части тренировочного занятия. Последовательность выполнения упражнений.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	январь-март, сентябрь-октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря при занятиях легкой атлетикой.
	Краткие сведения о функциональных системах организма	декабрь	Основные системы жизнедеятельности человека. Влияние спортивной деятельности на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Понятие регулирования физической нагрузки. контроль частоты сердечных сокращений.
	Антидопинговое просвещение	В соответствии с планом-графиком антидопинговых мероприятий	

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств и укреплении здоровья.	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Преимущество в спорте. Всесоюзный спортивный комплекс ГТО. Федеральная программа «Спорт – норма жизни».
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийский комитет России. Аллея Олимпийской славы в Новосибирске.
	Сбалансированное питание спортсмена	март	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Значение для организма белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, их соотношение в нормальном рационе. Специальное питание спортсменов в зависимости от периода подготовки. Основы регулирования массы тела
	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой	апрель	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки. Дневник самоконтроля как средство варьирования физических нагрузок и определения состояния спортивной формы спортсмена.
	Основы психологической подготовки	апрель, ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Типы нервной деятельности человека. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Психологическое воздействие на соперников.
	Соревновательная деятельность.	май	Классификация и типы спортивных соревнований. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Основы судейства		поведения при участии в спортивных соревнованиях. Календарь физкультурно- спортивных мероприятий. Соревнования, как средство и метод подготовки спортсменов. Значение спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Правила соревнований и их организация (права и обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд). Условия и нормативы выполнения требований Единой Всероссийской спортивной классификации. Методическое обеспечение спортивных соревнований. (положение, протоколы, заявки и т.д.)
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе.	август- сентябрь	Спортивная тренировка как многолетний процесс. Характеристика периодов годового цикла. Основы периодизации круглогодичной тренировки. Структура и содержание микроциклов, мезоциклов, макроциклов.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «легкая атлетика», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Антидопинговое просвещение	В соответствии с планом-графиком антидопинговых мероприятий	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	январь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Дневник самоконтроля – средство профилактики перетренированности.
	Спортивная подготовка как многокомпонентный процесс	февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	март, апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе.	июнь-июль	Соотношение видов подготовки в зависимости от периодизации годового тренировочного цикла. Индивидуальные учебно-тренировочные планы, основные соревнования тренировочного сезона и подготовка к ним. Мониторинг личных достижений в соревновательные периоды. Контроль состояния своей спортивной формы
	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий легкой атлетикой	октябрь, ноябрь	Методы саморегуляции эмоциональных состояний. Методика аутогенной тренировки. Спортивный массаж и самомассаж. Значение и формы восстановительных мероприятий в процессе спортивной тренировки. Фармакологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса. Фазы состояния спортивной формы. Виды и формы восстановительных мероприятий. Психологические средства восстановления: психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание	
			процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
	Антидопинговое просвещение	В соответствии с планом-графиком антидопинговых мероприятий		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	
	Предупреждение травматизма	1-2 занятия в каждом квартале в течение учебного года	Основные причины травматизма в виде спорта «легкая атлетика». Внешние травмирующие факторы. Перетренировка и неполное восстановление после физической нагрузки. Чрезмерные физические нагрузки. Плохая подготовка к учебно-тренировочному занятию. Недостаточная, неэффективная разминка перед основной частью учебно-тренировочного занятия. Физическая, психологическая и эмоциональная усталость. Углубление и расширение полученных знаний.	
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь, май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
	Индивидуальная психологическая самоподготовка обучающегося спортсмена к соревнованиям	декабрь - февраль, май - июль	Личностные свойства нервной системы. «Ключевые» слова и их роль в психологической самоподготовке к соревнованиям. Развитие способностей к саморегулированию психологических процессов. Психологическая максимальная мобилизация. Психологический контроль. Углубление и расширение полученных знаний	

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
			(мотивация, доминантность, агрессивность, внутренняя дисциплина, исполнительность, эмоциональная уравновешенность, тревога, стрессоустойчивость, волевой самоконтроль и др.).
	Совершенствование технических параметров в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика»	декабрь, апрель-май	Просмотр кинограмм сильнейших спортсменов, сравнение, анализ, обсуждение с тренером-преподавателем и спарринг-партнерами по тренировочному процессу.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	Антидопинговое просвещение		В соответствии с планом-графиком антидопинговых мероприятий

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относится следующее.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и групп спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика».

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

При прохождении Программы допускается досрочный перевод отдельных обучающихся, не достигнувших установленного возраста, в группы, соответствующие их уровню спортивной подготовки, при условии выполнения требований Программы, сдаче установленных контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, соответствующих этапу подготовки и при условии отсутствия у обучающихся медицинских противопоказаний.

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

## 6. Условия реализации Программы

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы в Учреждении обеспечиваются наличием (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации) и обеспечением:

футбольного поля, окаймленного беговой дорожкой, с сектором для прыжков в длину и дренажной системой, а именно: зоной трека, включающей 4 замкнутые легкоатлетические беговые дорожки и две прямые дополнительные, с искусственным (резиновым) покрытием; сектора для прыжков в длину, состоящего из дорожки для разбега и места (ямы) для приземления, и в высоту; асфальтированной зоной для толкания ядра;

легкоатлетических дорожек (манежа);

двух спортивных залов;

трех тренажёрных залов;

двух залов для занятий общефизической подготовкой;

раздевалок и душевых;

медицинского кабинета и медицинского пункта, оборудованных в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, в соответствии с ФССП по виду спорта «легкая атлетика»;

спортивной экипировкой, в соответствии с ФССП по виду спорта «легкая атлетика»;

проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинским обеспечением обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии.

Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование, передается обучающимся на этапах спортивной подготовки в личное пользование на срок эксплуатации и в количестве указанных в таблицах 18, 19.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для  
прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брус для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
28.	Электронный стартовый пистолет с колонкой	штук	на организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
29.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
30.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
31.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
32.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин «метание», многоборье»				
33.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
34.	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
35.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
36.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
37.	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
38.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
39.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
40.	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
41.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
42.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
43.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
44.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
45.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
46.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
47.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
48.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
49.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
50.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
51.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
52.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
53.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
54.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
55.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
56.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
57.	Трос для молота	штук	на организацию	20

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
58.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
59.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
60.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
61.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
62.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
63.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
64.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
65.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
66.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
67.	Планка для прыжков с высоту	штук	на организацию	5
68.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5
69.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
70.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
71.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
72.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
73.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1
Тренажеры для общефизической и специальной подготовки				
74.	Тренажер «Отводящие ног»	штук	на тренажерный зал	1
75.	Тренажер «Приводящие ног»	штук	на тренажерный зал	1
76.	Тренажер «Гиперэкстензия»	штук	на тренажерный зал	1
77.	Тренажер «Дорожка беговая»	штук	на тренажерный зал	3
78.	Тренажер «Сгибание ног лежа»	штук	на тренажерный зал	1
79.	Тренажер «Машина Смита»	штук	на тренажерный зал	1
80.	Вертикальный велотренажер	штук	на тренажерный зал	1

Сокращения, используемые в настоящей таблице:

организация - организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки;

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «метания», «прыжки»											
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чез» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных профессиональными стандартами или ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии Учреждения назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

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

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

### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.03.2023 № 153 «Об утверждении правил вида спорта «легкая атлетика».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об

- особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2023 № 878 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».
  8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
  9. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
  10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

#### **Список литературных источников:**

1. Учебник «Легкая атлетика» Под общей редакции Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н., М., Альянс, 2017, 671 с.
2. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с.
3. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование, 2013 г. – 464 с.
4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. Томпсон П. Дж. Л. (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. Гнетовой А., ред. Балахничев В., Зеличенко В.). – М.: Человек, 2013, 192 с.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с.
6. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 448 с.
7. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Академия, 2007 г. – 208 с.

8. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. Гнетовой А. / Под общ. ред. Зеличенка В.Б. – М., 2006, 63 с.
9. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2006 г. – 528 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. – 863 с.
12. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003 г. – 86-89 с.
13. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2003. – 320 с.
14. Талага, Ежи «Энциклопедия физических упражнений», М., ФиС, 1998, 416 с.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры - М: Физкультура и спорт, 1987 г. – 128 с.
16. Платонов В.Н. «Подготовка квалифицированных спортсменов», М., ФиС, 1986, 288 с.

**Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети  
«Интернет»:**

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. Министерство просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>.
3. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>.
4. Всероссийская федерация легкой атлетики <https://rusathletics.info/>.
5. РАА «РУСАДА» <https://rusada.ru/>.
6. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области <https://sport.nso.ru/>.
7. Управление физической культуры и спорта мэрии города Новосибирска <http://www.novosib-sport.ru/>.
8. Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» <https://rusada.ru/>.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью  
64 (шестидесяти четыре) листах

Директор МБУДО СШОР  
«Фламинго» по легкой атлетике

