

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

**I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва №13» (далее учреждение) по легкой атлетике.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

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

2. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 996<sup>1</sup> (далее – ФССП);

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной  
подготовки**

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Продолжительность этапа (период) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки   | 3                                                  | 9                                                              | до года                          | 10-25                   |
|                             |                                                    |                                                                | свыше 1 года                     | 10-20                   |
| Учебно-тренировочный        | 2-5                                                | 12                                                             | до 3-х лет                       | 8-20                    |

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.11.2022 г., регистрационный № 71593).

|                                               |                   |    |               |      |
|-----------------------------------------------|-------------------|----|---------------|------|
| этап (этап спортивной специализации)          |                   |    | свыше 3-х лет | 8-18 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | весь период   | 2-15 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | не ограничивается | 15 | весь период   | 1-12 |

4. 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          | 9                                                         | 12             | 18                                            | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 468                                                       | 624            | 936                                           | 1248                                |

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1 Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные, запрограммированные, свободные.

5.2 Учебно-тренировочные мероприятия

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                     | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                           | Этап начальной подготовки и                                                                                                                                                                                      | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                         | 21                                            | 21                                  |

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                           |    |                                     |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------|----|
|                                                 | соревнованиям                                                                                                       |                                                                           |    |                                     |    |
| 1.2.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                         | 14 | 18                                  | 21 |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                         | 14 | 18                                  | 18 |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                         | 14 | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                           |    |                                     |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -                                                                         | 14 | 18                                  | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | -                                                                         | -  | До 10 суток                         |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | -                                                                         | -  | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный                                                                     | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |    | -                                   | -  |

|      |                                               |   |             |  |
|------|-----------------------------------------------|---|-------------|--|
|      | период                                        |   |             |  |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |  |

### 5.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Контрольные                  | 1                                  | 2          | 4                                                         | 4              | 6                                             | 6                                   |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 1                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                    | Этапы и годы подготовки                                                     |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              |                                                                                                       | Этап начальной подготовки                                                   |                             | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              |                                                                                                       | До года                                                                     | Свыше года                  | До трех лет                                              | Свыше трех лет |                                               |                                     |
|                              |                                                                                                       | Недельная нагрузка в часах                                                  |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|                              |                                                                                                       | 4,5                                                                         | 6                           | 9                                                        | 12             | 18                                            | 24                                  |
|                              |                                                                                                       | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|                              |                                                                                                       | 2                                                                           | 2                           | 3                                                        | 3              | 4                                             | 4                                   |
|                              |                                                                                                       | Наполняемость групп (человек)                                               |                             |                                                          |                |                                               |                                     |
|                              |                                                                                                       | 10-25                                                                       | 10-20                       | 8-20                                                     | 8-18           | 2-15                                          | 1-12                                |
|                              |                                                                                                       | 1.                                                                          | Общая физическая подготовка | 175                                                      | 225            | 150                                           | 125                                 |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                                     | 107                                                                         | 168                         |                                                          |                | 253                                           | 349                                 |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                                    | -                                                                           | 6                           | 19                                                       | 38             | 65                                            | 100                                 |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                                | 35                                                                          | 50                          | 112                                                      | 162            | 253                                           | 336                                 |
| 5.                           | Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка                          | 19                                                                          | 25                          | 42                                                       | 62             | 103                                           | 137                                 |
| 6.                           | Инструкторская практика, Судейская практика                                                           | -                                                                           | -                           | 19                                                       | 38             | 56                                            | 50                                  |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль | 5                                                                           | 6                           | 19                                                       | 31             | 47                                            | 75                                  |
| Общее количество часов в год |                                                                                                       | 234                                                                         | 312                         | 624                                                      | 832            | 1040                                          | 1248                                |

## 7. Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                                                                        | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сроки<br>проведения |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |
| 1.1.     | Судейская практика                                                                        | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта | В течение года      |
| 1.2.     | Инструкторская практика                                                                   | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе.                                                                                                                              | В течение года      |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |
| 2.1.     | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                              | В течение года      |

|      |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                         | средствами различных видов спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).                                                             | В течение года |
| 2.3  | Закаливание                                                                                                             | <b>Специальные закаливающие мероприятия</b> включают закаливание воздухом, солнцем и водой.<br>Правила проведения закаливания следующие:<br>- систематичность;<br>- постепенное увеличение дозы;<br>- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма;<br>- комплексность;<br>- последовательность;<br>- проведение процедур на фоне положительных эмоций.                                                                                                                  | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание</b>                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка                                                                                                | Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе) | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте                               | Через систему учебно-тренировочных занятий.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | В течение года |
| 3.3  | Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup> | 23 февраля – День защитника Отечества                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | февраля        |
|      |                                                                                                                         | 12 апреля – День космонавтики                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | апрель         |
|      |                                                                                                                         | 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | май            |

|      |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |
|------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                | 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны                                                                                                                                                                                                                                                   | июнь                                                                              |
|      |                                                                | 4 ноября – День народного единства                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ноябрь                                                                            |
|      |                                                                | 9 декабря – День Героев Отечества                                                                                                                                                                                                                                                                                          | декабрь                                                                           |
| 3.4  | Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта | Через систему учебно-тренировочных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| 3.5  |                                                                | Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.)<br>Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований | По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |
| 4.1. | Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях | развитие изобретательности и логического мышления                                                                                                                                                                                                                                                                          | В течение года                                                                    |
|      |                                                                | развитие изобретательности и логического мышления                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |
|      |                                                                | развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи                                                                                                                                                                  |                                                                                   |
|      |                                                                | развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).                                                                                                                                      |                                                                                   |
|      |                                                                | развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися подводным спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся подводным спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и

прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма                                                                  | Сроки проведения      | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования | ежегодно до 10 января | Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.                                                                                                     |
|                                                           | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)      | ежемесячно            | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).                                             |
|                                                           | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»              | 1 раз в год           | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования | ежегодно до 10 января | Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.                                                                                                     |
|                                                           | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)      | ежемесячно            | Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов.                                                                                                                                                   |
|                                                           | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»              | 1 раз в год           | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания                                                         |

|                                                                                 |                                                                                                                                             |                       |                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                                                                                                                             |                       | можно проводить в онлайн формате с показом презентации.                                                                                                                                                                              |
|                                                                                 | Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»                                                                   | 1 раз в год           | Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования                                         | ежегодно до 10 января | Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                                                                                 | Проверка лекарственных препаратов. Подача запроса на ТИ                                                                                     | на постоянной основе  | Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов и подачей запроса на ТИ                                                                                                |
|                                                                                 | Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1 раз в год           | Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов |

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельно ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по плаванию.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия                     | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Инструкторская практика:</b> |                  |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Теоретические занятия           | В течении года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия технических элементов, умение выявлять ошибки.                                                                             |
|                                                           | Практические занятия            | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.                                                                              |
|                                                           | <b>Судейская практика</b>       |                  |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Теоретические занятия           | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы                                                                                                                                                                |
|                                                           | Практические занятия            | В течение года   | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную |

|                                                                                 |                          |                |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                          |                | категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»                                                                                                                                                                                                                  |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика: |                |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                 | Теоретические занятия    | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия                                                                                                                                                                  |
|                                                                                 | Практические занятия     | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя                                                                                                                  |
|                                                                                 | Судейская практика       |                |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                 | Теоретические занятия    | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                 | Практические занятия     | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории» |
|                                                                                 |                          |                |                                                                                                                                                                                                                                                                      |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия                           | Сроки проведения                       |
|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | Врачебно-педагогические наблюдения    | В течение года                         |
|                            | Предварительные медицинские осмотры   | При определении допуска к мероприятиям |
|                            | Периодические медицинские осмотры     | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                            | Этапные и текущие медицинские осмотры | В течение года                         |

|                                                                                 |                                         |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                 | Применение медико-биологических средств | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение педагогических средств       | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение психологических средств      | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение гигиенических средств        | В течение года                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Врачебно-педагогические наблюдения      | В течение года                         |
|                                                                                 | Предварительные медицинские осмотры     | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                 | Периодические медицинские осмотры       | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                                 | Этапные и текущие медицинские осмотры   | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение медико-биологических средств | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение педагогических средств       | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение психологических средств      | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение гигиенических средств        | В течение года                         |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения      | В течение года                         |
|                                                                                 | Предварительные медицинские осмотры     | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                 | Периодические медицинские осмотры       | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                                 | Этапные и текущие медицинские осмотры   | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение медико-биологических средств | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение педагогических средств       | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение психологических средств      | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение гигиенических средств        | В течение года                         |

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

11. Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является у него медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. (п. 42 Приказа № 1144н).

### **III. Система контроля**

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

11.1. 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 по легкой атлетике;

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).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для

зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

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

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

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

| №<br>п/п | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерени<br>я | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |             |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|-------------|
|          |                                                                                      |                          | мальчики                     | девочки | мальчик<br>и                    | девочк<br>и |
| 1.1.     | Челночный бег 3х10 м                                                                 | с                        | не более                     |         | не более                        |             |
|          |                                                                                      |                          | 9,6                          | 9,9     | 9,3                             | 9,5         |
| 1.2.     | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу                                    | количеств<br>о раз       | не менее                     |         | не менее                        |             |
|          |                                                                                      |                          | 10                           | 5       | 13                              | 7           |
| 1.3.     | Прыжок в длину<br>с места толчком двумя<br>ногами                                    | см                       | не менее                     |         | не менее                        |             |
|          |                                                                                      |                          | 130                          | 120     | 140                             | 130         |
| 1.4.     | Прыжки через скакалку<br>в течение 30 с                                              | количеств<br>о раз       | не менее                     |         | не менее                        |             |
|          |                                                                                      |                          | 25                           | 30      | 30                              | 35          |
| 1.5.     | Метание мяча весом 150 г                                                             | м                        | не менее                     |         | не менее                        |             |
|          |                                                                                      |                          | 24                           | 13      | 22                              | 15          |
| 1.6.     | Наклон вперед<br>из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                       | не менее                     |         | не менее                        |             |
|          |                                                                                      |                          | +2                           | +3      | +4                              | +5          |
| 1.7.     | Бег (кросс) на 2 км (бег<br>по пересеченной<br>местности)                            | мин, с                   | без учета времени            |         | не более                        |             |
|          |                                                                                      |                          |                              |         | 16.00                           | 17.30       |

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

| №<br>п/п                                                                          | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                   |                                                |                      | юноши    | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции                            |                                                |                      |          |         |
| 1.1.                                                                              | Бег на 60 м                                    | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                                |                      | 9,3      | 10,3    |
| 1.2.                                                                              | Бег на 150 м                                   | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                                |                      | 25,5     | 27,8    |
| 1.3.                                                                              | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                                   |                                                |                      | 190      | 180     |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба |                                                |                      |          |         |
| 2.1.                                                                              | Бег на 60 м                                    | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                                |                      | 9,5      | 10,6    |
| 2.2.                                                                              | Бег на 500 м                                   | мин, с               | не более |         |
|                                                                                   |                                                |                      | 1.44     | 2.01    |
| 2.3.                                                                              | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                                   |                                                |                      | 170      | 160     |
| 3. Для спортивной дисциплины прыжки                                               |                                                |                      |          |         |
| 3.1.                                                                              | Бег на 60 м                                    | с                    | не более |         |
|                                                                                   |                                                |                      | 9,3      | 10,5    |

|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       |          |      |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
| 3.2.                                    | Тройной прыжок в длину с места                                   | м, см                                                                                                                                 | не менее |      |
|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       | 5.40     | 5.10 |
| 3.3.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                      | см                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       | 190      | 180  |
| 4. Для спортивной дисциплины метания    |                                                                  |                                                                                                                                       |          |      |
| 4.1.                                    | Бег на 60 м                                                      | с                                                                                                                                     | не более |      |
|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       | 9,6      | 10,6 |
| 4.2.                                    | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед                          | м                                                                                                                                     | не менее |      |
|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       | 10       | 8    |
| 4.3.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                      | см                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       | 180      | 170  |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье |                                                                  |                                                                                                                                       |          |      |
| 5.1.                                    | Бег на 60 м                                                      | с                                                                                                                                     | не более |      |
|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       | 9,5      | 10,5 |
| 5.2.                                    | Тройной прыжок в длину с места                                   | м, см                                                                                                                                 | не менее |      |
|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       | 5.30     | 5.00 |
| 5.3.                                    | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед                          | м                                                                                                                                     | не менее |      |
|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       | 9        | 7    |
| 5.4.                                    | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                      | см                                                                                                                                    | не менее |      |
|                                         |                                                                  |                                                                                                                                       | 180      | 170  |
| 6. Уровень спортивной квалификации      |                                                                  |                                                                                                                                       |          |      |
| 6.1.                                    | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)    | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |      |
| 6.2.                                    | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |      |

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

| №<br>п/п                                                        | Упражнения                                     | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                 |                                                |                      | юноши    | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции          |                                                |                      |          |         |
| 1.1.                                                            | Бег на 60 м                                    | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                                |                      | 7,3      | 8,2     |
| 1.2.                                                            | Бег на 300 м                                   | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                                |                      | 38.5     | 43.5    |
| 1.3.                                                            | Десятерной прыжок в длину<br>с места           | м                    | не менее |         |
|                                                                 |                                                |                      | 25       | 23      |
| 1.4.                                                            | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                 |                                                |                      | 260      | 230     |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции |                                                |                      |          |         |
| 2.1.                                                            | Бег на 60 м                                    | с                    | не более |         |
|                                                                 |                                                |                      | 8        | 9       |
| 2.2.                                                            | Бег на 2000 м                                  | мин, с               | не более |         |

|                                                |                                               |                |          |       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                |                                               |                | 6.00     | 7.10  |
| 2.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|                                                |                                               |                | 240      | 200   |
| 3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба |                                               |                |          |       |
| 3.1.                                           | Бег на 60 м                                   | с              | не более |       |
|                                                |                                               |                | 8,4      | 9,2   |
| 3.2.                                           | Бег на 5000 м                                 | мин, с         | не более |       |
|                                                |                                               |                | 17.30    | -     |
| 3.3.                                           | Бег на 3000 м                                 | мин, с         | не более |       |
|                                                |                                               |                | -        | 12.00 |
| 3.4.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|                                                |                                               |                | 230      | 190   |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки            |                                               |                |          |       |
| 4.1.                                           | Бег на 60 м                                   | с              | не более |       |
|                                                |                                               |                | 7,4      | 8,4   |
| 4.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|                                                |                                               |                | 250      | 220   |
| 4.3.                                           | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг    | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                               |                | 1        | -     |
| 4.4.                                           | Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг    | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                               |                | -        | 1     |
| 5. Для спортивной дисциплины метания           |                                               |                |          |       |
| 5.1.                                           | Бег на 60 м                                   | с              | не более |       |
|                                                |                                               |                | 7,6      | 8,7   |
| 5.2.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|                                                |                                               |                | 260      | 220   |
| 5.3.                                           | Рывок штанги весом не менее 70 кг             | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                               |                | 1        | -     |
| 5.4.                                           | Рывок штанги весом не менее 35 кг             | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                               |                | -        | 1     |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье        |                                               |                |          |       |
| 6.1.                                           | Бег на 60 м                                   | с              | не более |       |
|                                                |                                               |                | 7,7      | 8,8   |
| 6.2.                                           | Тройной прыжок в длину с места                | м, см          | не менее |       |
|                                                |                                               |                | 7.60     | 7.00  |
| 6.3.                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |       |
|                                                |                                               |                | 250      | 210   |
| 6.4.                                           | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг          | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                               |                | 1        | -     |
| 6.5.                                           | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг          | количество раз | не менее |       |
|                                                |                                               |                | -        | 1     |
| 7. Уровень спортивной квалификации             |                                               |                |          |       |
| 7.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |                |          |       |

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

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |         |
|-------|------------|-------------------|----------|---------|
|       |            |                   | мужчины  | женщины |

|                                                                 |                                                                               |                |          |       |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции          |                                                                               |                |          |       |
| 1.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 7,1      | 7,9   |
| 1.2.                                                            | Бег на 300 м                                                                  | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 37.00    | 41.00 |
| 1.3.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см             | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 280      | 250   |
| 1.4.                                                            | Десятерной прыжок в длину с места                                             | м              | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 27       | 25    |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции |                                                                               |                |          |       |
| 2.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 7,6      | 8,7   |
| 2.2.                                                            | Бег на 2000 м                                                                 | мин, с         | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 5.45     | 6.40  |
| 2.3.                                                            | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см             | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 250      | 240   |
| 3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба                  |                                                                               |                |          |       |
| 3.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 8,2      | 8,9   |
| 3.2.                                                            | Бег на 5000 м                                                                 | мин            | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 17.00    | -     |
| 3.3.                                                            | Бег на 3000 м                                                                 | мин, с         | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | -        | 11.30 |
| 3.4.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см             | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 240      |       |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки                             |                                                                               |                |          |       |
| 4.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 7,3      | 8     |
| 4.2.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см             | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 260      | 240   |
| 4.3.                                                            | Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг                                   | количество раз | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 1        | -     |
| 4.4.                                                            | Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг                                    | количество раз | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | -        | 1     |
| 5. Для спортивной дисциплины метания                            |                                                                               |                |          |       |
| 5.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 7,4      | 8,3   |
| 5.2.                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                   | см             | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 280      | 250   |
| 5.3.                                                            | Рывок штанги весом не менее 80 кг                                             | количество раз | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 1        | -     |
| 5.4.                                                            | Рывок штанги весом не менее 40 кг                                             | количество раз | не менее |       |
|                                                                 |                                                                               |                | -        | 1     |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье                         |                                                                               |                |          |       |
| 6.1.                                                            | Бег на 60 м                                                                   | с              | не более |       |
|                                                                 |                                                                               |                | 7,5      | 8,4   |
| 6.2.                                                            | Прыжок в длину с места                                                        | см             | не менее |       |

|                                    |                                          |                |          |      |
|------------------------------------|------------------------------------------|----------------|----------|------|
|                                    | толчком двумя ногами                     |                | 270      | 240  |
| 6.3.                               | Тройной прыжок в длину с места           | м, см          | не менее |      |
|                                    |                                          |                | 7,75     | 7,30 |
| 6.4.                               | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг     | количество раз | не менее |      |
|                                    |                                          |                | 1        | -    |
| 6.5.                               | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг     | количество раз | не менее |      |
|                                    |                                          |                | -        | 1    |
| 7. Уровень спортивной квалификации |                                          |                |          |      |
| 7.1.                               | Спортивное звание «мастер спорта России» |                |          |      |

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

##### 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

#### Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировка, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем

спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

*Подготовительный период* соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

*Подготовительный период* (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### **Типы и структура мезоциклов.**

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

*Контрольно – подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

*Восстановительно-поддерживающие мезоциклы* также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

#### *Варианты структуры подготовительного периода.*

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами

специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более<sup>1</sup>), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

### **3. Методическая часть**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация

комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в легкой атлетике. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств спортсменов :

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств  
в соответствии с видом спорта

| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------------------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                     | 9            | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Быстрота                                            | +            | +  |    | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Сила                                                |              |    |    |    |    | +  | +  | +  | +  |    |
| Выносливость (аэробные возможности)                 | +            | +  |    |    |    |    |    |    | +  | +  |
| Гибкость                                            | +            | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Ловкость                                            | +            | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |
| Скоростно-силовые качества                          | +            | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |
| Координационные качества                            | +            | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |

### Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1.1.1. Процесс спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика в Учреждении строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, легкой атлетики и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по легкоатлетической технике, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

преимущество задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей(девушек), юниоров и взрослых спортсменов;

постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

непрерывное совершенствование в спортивной технике;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;

строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годовых циклах;

соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года; динамики физической подготовленности;

основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;

основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годовом цикле;

закономерностей развития и становления спортивной формы; календаря спортивных соревнований.

Этап начальной подготовки охватывает первые годы пребывания занимающихся в спортивной школе.

Основные задачи на этом этапе тренировки: разностороннее развитие физических возможностей организма; устранение недостатков физической подготовленности; освоение разнообразных двигательных навыков (в том числе соответствующих специфике будущей спортивной специализации); создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного спортсмена к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. Многочисленными исследованиями доказано, что на начальном этапе занятий спортом наибольший эффект дают разносторонние тренировки. Поэтому на занятиях наряду с обучением спортивной технике необходимо развивать физические качества, применяя разнообразные средства и методы физического воспитания. Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов на других этапах тренировки. Поэтому техническое совершенствование на этом этапе должно строиться на разнообразном материале для избранного вида специализации. В результате спортсмен должен достаточно хорошо овладеть техникой многих специально-подготовительных упражнений с тем, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида легкой атлетики, соответствующей его морфологическим и функциональным возможностям. Такой подход обеспечивает в дальнейшем умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований и функционального состояния спортсмена. Тренировочные занятия в зависимости от вида легкой атлетики проводятся 3-5 раз в неделю. Суммарный объем годовой нагрузки достигает 250-312 часов. При планировании отдельных занятий основное место занимает подготовка комплексной направленности. Занятия же избирательной направленности должны составлять всего 20-25 % от общего количества, а занятия с большими нагрузками должны проводиться не чаще одного раза в неделю. Учитывая высокий естественный темп роста физических способностей, на этом этапе нецелесообразно широко использовать остро-воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочные занятия с большими нагрузками, ответственные соревнования и т. п.

Последующие этапы спортивной подготовки, в значительной степени связаны с углубленной тренировкой в избранном виде легкой атлетики и направлены на создание всех

необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов.

Основные задачи и ожидаемые результаты реализации Программы на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика, с последующей демонстрацией высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- укрепление и сохранение здоровья спортсменов.

В начальном периоде тренировочного этапа применяется в основном еще общая подготовка, где широко используются элементы различных видов спорта, а к концу этапа она становится более специализированная. Здесь обычно определяется предмет будущей узкой специализации, при этом спортсмены приходят к ней через тренировку в смежных дисциплинах. Например, будущие марафонцы вначале часто специализируются в беге на средние дистанции, прыгуны тройным прыжком - в спринтерском беге или прыжках в длину и т.д. На тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой - оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса и соревновательной практики. Удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки значительно увеличивается благодаря увеличению времени, отводимого на специальную подготовку, за счет увеличения количества занятий избирательной направленности. Занятия комплексной направленности широко применяются в начале подготовительного периода. Среднее процентное соотношение занятий комплексной и избирательной направленности примерно 4-60, а доля занятий с большими и значительными нагрузками на этом этапе достигает 50-60 % от общего объема тренировочных средств. По мере освоения Программы и роста спортивного мастерства количество тренировочных занятий в неделю может достигать до 9-14, составляя годовой объем на тренировочном этапе - до 832 часов, а на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 1248 часов, на этапе высшего спортивного мастерства - до 1664 часов.

1.1.2. Требования по обеспечению техники безопасности, предъявляемые в Учреждении к лицам, организующим и участвующим в мероприятиях и занятиях в рамках программы спортивной подготовки.

Тренер обязан:

- перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления, оборудования, тренажеров и другого оснащения;

- соблюдать принципы доступности, последовательности в освоении физических упражнений;

- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях физической культурой, спортом и легкой атлетикой;

- по данным медицинского осмотра знать уровень психофизических возможностей, занимающихся и следить за их состоянием в процессе занятий;

следить за своевременным прохождением занимающихся медицинского обследования и предоставлением медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;

по установленным признакам комплектовать состав группы учащихся и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;

обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов обучения исходя из психофизиологической целесообразности;

составлять программы и планы-конспекты занятий, обеспечивать их выполнение;

выявлять творческие способности обучающихся, способствовать их всестороннему и гармоничному развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей, поддерживать одаренных учащихся;

организовывать участие занимающихся в соревнованиях по легкой атлетике, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на различном уровне;

при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;

повышать свою профессиональную квалификацию;

проводить тренировочные занятия в соответствии с расписанием;

контролировать безопасный проход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию;

выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера;

иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра;

сдавать ценные вещи и деньги на хранение тренеру-преподавателю;

покидать спортивные сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

Частные меры безопасности при занятиях отдельными видами легкой атлетики:

Бег. При беге на стадионе надо соблюдать следующие правила:

не бегать против движения;

не стоять на рабочей дорожке (по которой бегут);

обгонять всегда справа;

при обгоне нельзя резко принимать влево;

помнить, что первая дорожка для всех бегунов.

Прыжки. В легкоатлетических прыжках в первую очередь необходимо обращать внимание на место приземления. В прыжках в длину и тройных прыжках яма с песком должна быть вскопана, в прыжках в высоту и с шестом толщина поролоновых матов должна соответствовать правилам соревнований, маты должны плотно состыковываться друг с другом. Прыжки надо выполнять поочередно, не мешая друг другу, нельзя перебегать дорожку разбега, когда выполняются прыжки. Запрещено начинать разбег, пока в месте приземления находится другой прыгун. Чтобы не получить травму при приземлении, прыгун сначала должен освоить технику правильного приземления.

#### Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным

функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Подготовка по виду спорта лёгкая атлетика четко дифференцируется в зависимости от спортивной дисциплины.

С ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показатели общей и специальной подготовленности, обусловленные возрастными закономерностями развития основных систем организма, сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки.

Из всех показателей, характеризующих различные стороны подготовки, показатели объемов тренировочной нагрузки имеют наибольшую вариативность. Одних и тех же результатов достигают спортсмены, разница в использовании отдельных специальных средств у которых достигает десятков раз. Варьирование нагрузки осуществляется с учетом индивидуальных показателей подготовленности спортсмена, его предшествующего опыта подготовки, индивидуальной способности переносить тренировочные нагрузки.

Современная соревновательная деятельность легкоатлетов исключительно интенсивна, что обусловлено не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в спортивной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата.

По мере роста подготовленности спортсменов количество тренировочных занятий и соревнований из года в год постепенно увеличивается, возрастают и тренировочные нагрузки, преимущественно за счет увеличения средств специальной подготовки.

Современные представления о соотношении объема и интенсивности тренировочных нагрузок в круглогодичном цикле предполагают так построить тренировочный процесс, чтобы, не противопоставляя объем интенсивности, периодически моделировать нагрузку и напряжение, характерные для состязаний. Круглогодичные применения специальной тренировки и основного вида (основная дистанция, основной снаряд, свой прыжок и т.д.) - неотъемлемое звено в современной системе тренировки. Такая структура дает возможность расширить соревновательный календарь, сделав его круглогодичным. При этом следует предусмотреть обязательную вариативность нагрузок, основанную на законах адаптации, тогда высококвалифицированные спортсмены смогут показывать высокие результаты каждые 1,5 - 2 месяца.

Повторное применение тренировочных и соревновательных нагрузок органически связано с интервалами времени между ними и с восстановительными процессами. Число повторений, упражнений, характер и продолжительность интервалов отдыха зависят от задач, средств и методов подготовки, а также от особенностей видов легкой атлетики, уровня подготовленности спортсмена и внешних условий.

С целью более эффективного выполнения спортсменом упражнений с заданным тренировочным усилием следует определять зоны интенсивности, как отношение заданной величины тренировочных или соревновательных напряжений к максимально возможным данным спортсмена. В таблице 13 представлена градация нагрузки по зонам интенсивности в скоростно-силовых видах легкой атлетики.

**Примерное соотношение массы отягощений количества повторений в одном подходе**

| Зоны интенсивности | Масса отягощения, (%) к максимальной | Количество повторений (раз) |
|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------|

|                 |        |            |
|-----------------|--------|------------|
| Малая           | 50-60  | 12 и более |
| Умеренная       | 60-70  | 8-12       |
| Большая         | 70-80  | 5-10       |
| Субмаксимальная | 80-90  | 3-6        |
| Максимальная    | 90-100 | 1-3        |

Зона 80 - 90 % от максимума во всех видах легкой атлетики считается зоной развития. Применяя тренировочную нагрузку в зонах 90-100 %, происходит воздействие на развитие быстроты, ее следует включать почти в каждое тренировочное занятие и строить таким образом, чтобы на протяжении каждого занятия применялась нагрузка во всех зонах интенсивности, с оптимальным ее соотношением. Тренировочная нагрузка в зонах 50-80 % от максимума решает в основном задачи специальной разминки и восстановления, что способствует благоприятному протеканию всего тренировочного процесса.

Результат в легкой атлетике зависит от высокого уровня выносливости и диктует определенную избирательность тренировочных воздействий, которые обеспечиваются аэробными (с доступом кислорода), анаэробными (без доступа кислорода) и аэробно-анаэробными (смешанными) процессами организма спортсмена. В таблице 14 зоны интенсивности распределены по показателям ЧСС во время той или иной тренировочной работы при воспитании выносливости.

#### Зоны интенсивности при воспитании выносливости

| Зоны интенсивности    | Рекомендуемая ЧСС в минуту |
|-----------------------|----------------------------|
| I — восстановительная | 114-132                    |
| II — поддерживающая   | 138-150                    |
| III — развивающая     | 156-168                    |
| IV — экономизации     | 174-186                    |
| V — субмаксимальная   | 186-192                    |
| VI — максимальная     | 192 и более                |

При использовании аэробного режима тренировочных воздействий пульс должен находиться в пределах 120-160 уд/мин. При выполнении нагрузки в смешанном режиме частота пульса должна достигать 170 - 180 уд/мин. Анаэробный режим тренировки возможен при пульсе 190 и более ударов в минуту.

#### 15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке              | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной             | <b>Всего на этапе начальной подготовки до</b> | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                    |

|                |                                                                                                                    |            |          |                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подгот<br>овки | <b>одного года<br/>обучения/<br/>свыше одного<br/>года<br/>обучения:</b>                                           |            |          |                                                                                                                                                                                                             |
|                | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈<br>13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                |
|                | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈<br>13/20 | октябрь  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|                | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈<br>13/20 | ноябрь   | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                  |
|                | Закаливание организма                                                                                              | ≈<br>13/20 | декабрь  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                         |
|                | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | ≈<br>13/20 | январь   | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                    |
|                | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈<br>13/20 | май      | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |
|                | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | ≈<br>14/20 | июнь     | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке                                            |

|                                                           |                                                                                          |                     |                |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           |                                                                                          |                     |                | спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.                             |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈<br>14/20          | август         | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                          |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈<br>14/20          | ноябрь<br>-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈<br><b>600/960</b> |                |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈<br>70/107         | сентябрь       | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                              | ≈<br>70/107         | октябрь        | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈<br>70/107         | ноябрь         | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                               | ≈<br>70/107         | декабрь        | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈<br>70/107         | январь         | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические                                                                            | ≈                   | май            | Понятийность. Спортивная техника и                                                                                                                                                                                       |

|                                               |                                                                                                  |          |                 |                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта                                | 70/107   |                 | тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                               |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                  |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈ 60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | ≈ 1200   |                 |                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200    | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность                                 | ≈ 200    | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200    | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 200    | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества                                                                                                        |

|                                     |                                                                                                                                       |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                                                                                       |                                           |             | личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                                                                 | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                                                                  | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия                                                                                              | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|                                     | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>                                                                                 | ≈ 600                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Этап высшего спортивного мастерства | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | сентябрь    | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                     | Социальные функции спорта                                                                                                             | ≈ 120                                     | октябрь     | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |                                                                      |                                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                      |                                           |         | социальной интеграции и социализации личности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося          | ≈ 120                                     | ноябрь  | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|  | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                | ≈ 120                                     | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120                                     | май     | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |         | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и

спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);  
 обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);  
 обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;  
 обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;  
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

| № п/п                                                                                              | Наименование оборудования и спортивного инвентаря       | Единица измерения | Количество изделий |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.                                                                                                 | Барьер легкоатлетический универсальный                  | штук              | 40                 |
| 2.                                                                                                 | Брус для отталкивания                                   | штук              | 1                  |
| 3.                                                                                                 | Буфер для остановки ядра                                | штук              | 1                  |
| 4.                                                                                                 | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)                      | комплект          | 10                 |
| 5.                                                                                                 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)                | комплект          | 10                 |
| 6.                                                                                                 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                         | комплект          | 3                  |
| 7.                                                                                                 | Грабли                                                  | штук              | 2                  |
| 8.                                                                                                 | Доска информационная                                    | штук              | 2                  |
| 9.                                                                                                 | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту | штук              | 2                  |
| 10.                                                                                                | Колокол сигнальный                                      | штук              | 1                  |
| 11.                                                                                                | Конус высотой 15 см                                     | штук              | 10                 |
| 12.                                                                                                | Конус высотой 30 см                                     | штук              | 20                 |
| 13.                                                                                                | Конь гимнастический                                     | штук              | 1                  |
| 14.                                                                                                | Круг для места толкания ядра                            | штук              | 1                  |
| 15.                                                                                                | Мат гимнастический                                      | штук              | 10                 |
| 16.                                                                                                | Место приземления для прыжков в высоту                  | штук              | 1                  |
| 17.                                                                                                | Мяч для метания (140 г)                                 | штук              | 10                 |
| 18.                                                                                                | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)                | комплект          | 8                  |
| 19.                                                                                                | Палочка эстафетная                                      | штук              | 20                 |
| 20.                                                                                                | Патроны для пистолета стартового                        | штук              | 1000               |
| 21.                                                                                                | Пистолет стартовый                                      | штук              | 2                  |
| 22.                                                                                                | Планка для прыжков в высоту                             | штук              | 8                  |
| 23.                                                                                                | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)                   | штук              | 1                  |
| 24.                                                                                                | Рулетка (10 м)                                          | штук              | 3                  |
| 25.                                                                                                | Рулетка (100 м)                                         | штук              | 2                  |
| 26.                                                                                                | Рулетка (20 м)                                          | штук              | 1                  |
| 27.                                                                                                | Рулетка (50 м)                                          | штук              | 3                  |
| 28.                                                                                                | Секундомер                                              | штук              | 10                 |
| 29.                                                                                                | Скамейка гимнастическая                                 | штук              | 20                 |
| 30.                                                                                                | Скамейка для жима штанги лежа                           | штук              | 4                  |
| 31.                                                                                                | Стартовые колодки                                       | пар               | 10                 |
| 32.                                                                                                | Стенка гимнастическая                                   | штук              | 2                  |
| 33.                                                                                                | Стойки для приседания со штангой                        | пар               | 1                  |
| 34.                                                                                                | Электромегафон                                          | штук              | 1                  |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье |                                                         |                   |                    |
| 35.                                                                                                | Препятствие для бега (3,96 м)                           | штук              | 3                  |

|                                              |                                                                  |          |    |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------|----|
| 36.                                          | Препятствие для бега (5 м)                                       | штук     | 1  |
| 37.                                          | Препятствие для бега (3,66 м)                                    | штук     | 1  |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье  |                                                                  |          |    |
| 38.                                          | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом          | штук     | 2  |
| 39.                                          | Место приземления для прыжков с шестом                           | штук     | 1  |
| 40.                                          | Планка для прыжков с шестом                                      | штук     | 10 |
| 41.                                          | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук     | 1  |
| 42.                                          | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом                 | пар      | 2  |
| 43.                                          | Стойки для прыжков с шестом                                      | пар      | 1  |
| 44.                                          | Ящик для упора шеста                                             | штук     | 1  |
| Для спортивных дисциплин метания, многоборье |                                                                  |          |    |
| 45.                                          | Диск массой 1,0 кг                                               | штук     | 20 |
| 46.                                          | Диск массой 1,5 кг                                               | штук     | 10 |
| 47.                                          | Диск массой 1,75 кг                                              | штук     | 15 |
| 48.                                          | Диск массой 2,0 кг                                               | штук     | 20 |
| 49.                                          | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)                            | комплект | 3  |
| 50.                                          | Копье массой 600 г                                               | штук     | 20 |
| 51.                                          | Копье массой 700 г                                               | штук     | 20 |
| 52.                                          | Копье массой 800 г                                               | штук     | 20 |
| 53.                                          | Круг для места метания диска                                     | штук     | 1  |
| 54.                                          | Круг для места метания молота                                    | штук     | 1  |
| 55.                                          | Молот массой 3,0 кг                                              | штук     | 10 |
| 56.                                          | Молот массой 4,0 кг                                              | штук     | 10 |
| 57.                                          | Молот массой 5,0 кг                                              | штук     | 10 |
| 58.                                          | Молот массой 6,0 кг                                              | штук     | 10 |
| 59.                                          | Молот массой 7,26 кг                                             | штук     | 10 |
| 60.                                          | Ограждение для метания диска                                     | штук     | 1  |
| 61.                                          | Ограждение для метания молота                                    | штук     | 1  |
| 62.                                          | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении        | штук     | 1  |
| 63.                                          | Ядро массой 3,0 кг                                               | штук     | 20 |
| 64.                                          | Ядро массой 4,0 кг                                               | штук     | 20 |
| 65.                                          | Ядро массой 5,0 кг                                               | штук     | 10 |
| 66.                                          | Ядро массой 6,0 кг                                               | штук     | 10 |
| 67.                                          | Ядро массой 7,26 кг                                              | штук     | 20 |

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |              |                      |                   |                                 |                                                                        |                                                        |                                           |
|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                                                                        |                                                        |                                           |
|                                                                  |              |                      |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |

|     |                                                 |      |                 | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|-----|-------------------------------------------------|------|-----------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|------------|-------------------------|
| 1.  | Костюм ветрозащитный                            | штук | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       | 1          | 1                       |
| 2.  | Костюм спортивный парадный                      | штук | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       | 1          | 2                       |
| 3.  | Кроссовки легкоатлетические                     | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 4.  | Майка легкоатлетическая                         | штук | на обучающегося | -          | -                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       |
| 5.  | Обувь для метания диска и молота                | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 6.  | Обувь для толкания ядра                         | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 7.  | Перчатки для метания молота                     | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       | 4          | 1                       |
| 8.  | Трусы легкоатлетические                         | штук | на обучающегося | 1          | 1                       | 1          | 1                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       |
| 9.  | Шиповки для бега на короткие дистанции          | пар  | на обучающегося | 1          | 1                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 10. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар  | на обучающегося | 1          | 1                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 11. | Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза»  | пар  | на обучающегося | 1          | 1                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 12. | Шиповки для метания копья                       | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 13. | Шиповки для прыжков в высоту                    | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 14. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом  | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |
| 15. | Шиповки для тройного прыжка                     | пар  | на обучающегося | -          | -                       | 2          | 1                       | 2          | 1                       | 3          | 1                       |

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и профессиональных стандартов.

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется в соответствии с Планом-графиком обучения тренерско-преподавательского состава Организации, включающего не только повышение квалификации, но и участие в семинарах, конференциях, электронное обучение или онлайн-курсы.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 328 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
3. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
4. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
5. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.
6. Сопов В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату// Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Методическое пособие М.2010-С.6-56.
7. Современная система спортивной подготовки; М.: СААМ,1995.-445с.

8. Щербатых Ю.В. Психология стресса М.: Эксмо, 2008.-304с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
11. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
12. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
14. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера /М.: ООО «ПРИНТЛЕТО» 2021/
15. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера /М.: ООО «ПРИНТЛЕТО» 2021/
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика (Утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996).

## 5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации  
<https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
(<http://www.kubansport.ru/>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Федеральный центр подготовки спортивного резерва  
<https://fcpsr.ru/index.php/cat/1/241/242?page=1>
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

---