

Исполнительный комитет муниципального образования
город Набережные Челны

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Спортивная школа №12»

Принята на заседании
тренерского совета
протокол № 3 от «22» 08 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУДО «СШ №12»

Алексеева О.В.

Приказ № 137 от «23» 08 2023г.

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

Возраст обучающихся: 9-18 лет
Срок реализации программы: 7-8 лет

Автор(ы)-составитель(и):

Алексеева О.В., директор

Маркова Т.М., старший инструктор-методист

Волхонова Н.С., старший инструктор-методист

Николаев А.Г., тренер

г.Набережные Челны
2023

Оглавление

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем Программы	9
2.3.	Виды (формы) обучения; применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	17
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	24
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
3.	Система контроля	31
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	45
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	55
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	56
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	56
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	60
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	61

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа №12» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. №996 (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «легкая атлетика» 0020001611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км -командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я

бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

Программа разработана муниципальным автономным учреждением города Набережные Челны «Спортивная школа №12» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России 20.12.2022 г. №1282, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);

- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкая атлетика - один из древнейших и наиболее массовых видов спорта. Лёгкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая такие дисциплины как - ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Легкоатлетические виды спорта можно классифицировать по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности.

Спортивная ходьба - на 20 и 50 км.

Бег - на короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции, эстафетный бег, бег с барьерами и бег с препятствиями.

Прыжки подразделяются на вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом и горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на: циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Также виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

Специализации легкой атлетики.

Спринт - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты Мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического многоборья.

Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по

своей дорожке, за исключением эстафеты 4х400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

Барьерный бег является одним из наиболее сложных в координационном отношении видов легкой атлетики. Сложность этого бега заключается в том, что бегуну, помимо соответствующих требований к скоростному бегу на гладкой дистанции, необходимо четко соблюдать определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера, не допускать излишних вертикальных колебаний, владеть хорошей координацией движений, иметь силу и ловкость, гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

Спортсмены соревнуются на дистанции 110 метров, спортсменки - на дистанции 100 метров. Дистанции 400, 100 и 110 метров с барьерами включены в программу олимпийских игр.

Приступать к овладению техникой барьерного бега можно лишь после того, как занимающиеся овладели основами гладкого бега и освоили технику высокого и низкого стартов.

В спринтерском беге до 200 метров на открытых стадионах учитывается попутная составляющая ветра.

Бег на средние и длинные дистанции. К данной специализации относятся дисциплины, требующие выносливости: бег на дистанции от 800 до 3000 метров; бег на дистанции от 3000 до 10000 метров; бег с препятствиями; кросс; бег по шоссе; горный бег; эстафета (4×800 м., 4×1500 м. и комбинированные варианты).

Прыжки. В легкой атлетике проводятся прыжки в длину, прыжки тройным, прыжки в высоту. Прыжки в длину и прыжки тройным относятся к группе горизонтальных прыжков, а прыжки в высоту и тройным к группе вертикальных. Как правило, в соревнованиях по лёгкой атлетике все прыжки выполняются с разбега. Место приземления спортсменов называется «яма». В горизонтальных прыжках спортсмен приземляется в «яму» с песком, а в вертикальных прыжках в «яму», сделанную из поролона. Результат фиксируется в метрах и сантиметрах.

Метания. В легкой атлетике четыре вида метаний: метание копья; метание молота; метание диска; толкание ядра.

Многоборья. Легкоатлетические многоборья включают много видов легкой атлетики.

Классическое мужское десятиборье – это бег на 100, 400, 1500 метров, 110 метров с барьерами, прыжки в высоту, с шестом, в длину, метание копья, диска, толкание ядра.

Классическое женское семиборье – это бег 100 метров с барьерами, 200, 800 метров, прыжки в длину и в высоту, метание копья и толкание ядра. Результат определяется в очках, подсчет которых идет по специальной таблице.

На международном уровне лёгкой атлетикой руководит Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF), на всероссийском – Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА).

Исходя из наличия тренировочной базы, в школе культивируются следующие виды легкой атлетики: спринт, бег на средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжок в длину, высоту, тройной прыжок, толкания.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице ниже, в которой определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	2

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика».

2) Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице выше.

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	9	12-14-16	18-20	24-26	32
Общее количество часов в год	312	468	624-728-832	936-1040	1248-1352	1664

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

2.3. Виды (формы) обучения; применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий:

учебно-тренировочные занятия:

- по форме организации: групповые, индивидуальные, запрограммированные, свободные, смешанные, фронтальные;
- по задачам: кондиционная, техническая, тактическая или технико-тактическая, контрольная, комбинированная.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях,

включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- спортивные соревнования проводятся для спортсменов следующих возрастных групп

№ пп	Возраст	Год рождения на 2023 год
1	Мужчины и женщины	Без ограничения возраста
2	Юниоры, юниорки до 23 лет	2001-2003 г.р.
3	Юниоры, юниорки до 21 года	2004-2005 г.р.
4	Юноши, девушки до 18 лет	2006-2007 г.р.
5	Юноши, девушки до 16 лет	2008-2009 г.р.

К спортивным соревнованиям более старших возрастных групп допускаются спортсмены младших возрастных групп при наличии необходимой спортивной квалификации, если иное не оговорено в регламенте конкретных соревнований.

Спортсмены и тренеры всех возрастных групп, участвующие в соревнованиях на уровне России обязаны до начала спортивных соревнований пройти обязательные образовательные антидопинговые онлайн курсы на официальном сайте РУСАДА (<http://www.rusada.ru/education/online-training/>) и получить сертификат. Данный сертификат необходимо загрузить в личный кабинет в Единую информационную систему ВФЛА (vfla.lsport.net).

Все тренеры спортсменов, включаемых в заявочный лист команды, обязаны иметь сертификат РУСАДА. Данный сертификат необходимо загрузить в личный кабинет в Единую информационную систему ВФЛА (vfla.lsport.net).

Обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку направляют на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурно-спортивных мероприятий Школы, Республики Татарстан и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий, а также соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Для выполнения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» необходимо выполнить следующий **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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

№ пп	Виды под- готовки и иные ме- роприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап со- вершен- ствования спортивно- го масте- рства	Этап высше- го спор- тивно- го масте- рт- ства
		До года	Свыше года	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах								
		6	9	12	14	16	18	20	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3					4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		15	15	14	12	10	10	8	4	2
		для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции								
1.	Общая фи- зическая подготовка	62,4- 234	98,28- 336,96	106,08- 199,68	123,76- 232,96	158,44- 298,24	140,4- 187,2	156- 208	149,76- 212,16	183,04- 266,24
2.	Специаль- ная физи- ческая подготовка			131,04- 143,52	152,88- 167,44	195,72- 214,36	224,64- 252,72	249,6- 280,8	299,52- 336,96	416- 465,92
3.	Участие в спортив- ных сорев- нованиях	0-0	4,68- 9,36	12,48- 24,96	14,56- 29,12	18,64- 37,28	28,08- 56,16	31,2- 62,4	49,92-87,36	83,2- 133,12
4.	Техниче- ская под- готовка	37,44- 46,8	60,84- 74,88	124,8- 149,76	145,6- 174,72	186,4- 223,68	196,56- 243,36	218,4- 270,4	274,56- 336,96	366,08- 449,28
5.	Тактиче- ская, тео- ретическая, психоло- гическая подготовка	15,6- 24,96	23,4- 37,44	37,44- 56,16	43,68- 65,52	55,92- 83,88	65,52- 93,6	72,8- 104	99,84- 137,28	133,12- 183,04
6	Инструк- торская и судейская практика	0-0	0-0	12,48- 24,96	14,56- 29,12	18,64- 37,28	28,08- 56,16	31,2- 62,4	37,44-74,88	49,92- 66,56
7	Медицин- ские, ме- дико- биологиче- ские, вос- станови- тельные мероприя- тия, тести- рование и контроль	3,12- 6,24	9,36- 18,72	12,48- 24,96	14,56- 29,12	18,64- 37,28	28,08- 46,8	31,2- 52	37,44-62,4	66,56- 99,84
Общее количе- ство часов в год		312	468	624	728	932	936	1040	1248	1664
для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции										
1.	Общая фи- зическая подготовка	62,4- 234	98,28- 336,96	249,6- 312	291,2- 364	372,8- 466	280,8- 383,76	312- 426,4	124,8-249,6	133,12- 282,88

2.	Специальная физическая подготовка			62,4-74,88	72,8-87,36	93,2-111,84	112,32-140,4	124,8-156	312-374,4	482,56-565,76
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-0	4,68-9,36	12,48-24,96	14,56-29,12	18,64-37,28	28,08-56,16	31,2-62,4	49,92-87,36	83,2-133,12
4.	Техническая подготовка	37,44-46,8	60,84-74,88	87,36-112,32	101,92-131,04	130,48-167,76	140,4-187,2	156-208	212,16-274,56	216,32-282,88
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15,6-24,96	23,4-37,44	37,44-56,16	43,68-65,52	55,92-83,88	65,52-93,6	72,8-104	99,84-137,28	133,12-183,04
6	Инструкторская и судейская практика	0-0	0-0	6,24-18,72	7,28-21,84	9,32-27,96	18,72-37,44	20,8-41,6	37,44-62,4	49,92-99,84
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,12-6,24	9,36-18,72	12,48-24,96	14,56-29,12	18,64-37,28	18,72-37,44	20,8-41,6	37,44-62,4	83,2-116,48
Общее количество часов в год		312	468	624	728	932	936	1040	1248	1664
для спортивных дисциплин прыжки, метания										
1.	Общая физическая подготовка	62,4-234	98,28-336,96	106,08-199,68	123,76-232,96	158,44-298,24	131,04-196,56	145,6-218,4	149,76-212,16	183,04-266,24
2.	Специальная физическая подготовка			131,04-143,52	152,88-167,44	195,72-214,36	224,64-252,72	249,6-280,8	299,52-336,96	416-465,92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-0	4,68-9,36	12,48-24,96	14,56-29,12	18,64-37,28	28,08-56,16	31,2-62,4	49,92-87,36	83,2-133,12
4.	Техническая подготовка	37,44-46,8	60,84-74,88	124,8-149,76	145,6-174,72	186,4-223,68	196,56-243,36	218,4-270,4	274,56-336,96	366,08-449,28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15,6-24,96	23,4-37,44	37,44-56,16	43,68-65,52	55,92-83,88	65,52-93,6	72,8-104	99,84-137,28	133,12-183,04
6	Инструкторская и судейская практика	0-0	0-0	6,24-24,96	7,28-29,12	9,32-37,28	28,08-46,8	31,2-52	37,44-74,88	49,92-66,56

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,12-6,24	9,36-18,72	12,48-24,96	14,56-29,12	18,64-37,28	28,08-46,8	31,2-52	37,44-62,4	66,56-99,84
Общее количество часов в год		312	468	624	728	932	936	1040	1248	1664
для спортивных дисциплин многоборье										
1.	Общая физическая подготовка	62,4-234	98,28-336,96	131,04-193,44	152,88-225,68	195,72-288,92	140,4-205,92	156-228,8	137,28-224,64	166,4-249,6
2.	Специальная физическая подготовка			118,56-149,76	138,32-174,72	177,08-223,68	187,2-234	208-260	262,08-324,48	349,44-432,64
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0-0	4,68-9,36	12,48-24,96	14,56-29,12	18,64-37,28	28,08-56,16	31,2-62,4	37,44-74,88	66,56-116,48
4.	Техническая подготовка	37,44-46,8	60,84-74,88	124,8-149,76	145,6-174,72	186,4-223,68	196,56-243,36	218,4-270,4	287,04-349,44	349,44-432,64
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15,6-24,96	23,4-37,44	37,44-56,16	43,68-65,52	55,92-83,88	65,52-93,6	72,8-104	99,84-137,28	199,68-266,24
6	Инструкторская и судейская практика	0-0	0-0	6,24-24,96	7,28-29,12	9,32-37,28	28,08-56,16	31,2-62,4	37,44-74,88	49,92-66,56
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3,12-6,24	9,36-18,72	12,48-24,96	14,56-29,12	18,64-37,28	28,08-46,8	31,2-52	37,44-62,4	66,56-99,84
Общее количество часов в год		312	468	624	728	932	936	1040	1248	1664

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя:

воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях, настойчивости, трудолюбия;

формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни;

привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровье сберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни:	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - эстафеты среди воспитанников отделения: «Дни здоровья».	В течение года
2.2.	Пропаганда здорового образа жизни, реализация профилактических мероприятий через проведение мероприятий:	Легкоатлетический кросс на 1000 м. среди воспитанников отделений «Мы за здоровый образ жизни»	Согласно плану работы школы
2.3.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях в избранном виде спорта.	
2.4.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, под-	В течение года

		держка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Внутришкольные соревнования по видам спорта «Мы за мир»	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России:	- 23 февраля – День защитника Отечества - 9 мая – День Победы в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	Февраль Май
3.4.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий по предотвращению допинга в спорте по этапам подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		без допинга? 7.Причины борьбы с допингом		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3 лет	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3 лет	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта	Тренер-преподаватель	1 раз в год

		3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил 5.Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6.Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7.Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер - преподаватель Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Этап совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Допинг как глобальная проблема современного спорта 2.Предотвращение допинга в спорте 3.Допинг-контроль 4.Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6.Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер - преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель Мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта		Апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант		Апрель
Все этапы	Теоретическое занятие	1. «Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному	Тренер - преподаватель	1 раз в год

		антидопинговому кодексу». 2. «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил» 3. «Последствия допинга для здоровья» 4. «Риски и последствия использования биологически активных добавок» 5. Запрещенный список. 6. «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».		
--	--	---	--	--

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Звание «Инструктор-общественник по виду спорта» присваивается спортсменам не моложе 14 лет и проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной специализации с 3-го года обучения и спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Занятия по инструкторской практике проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть;
- обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия);
- развивать во время проведения занятий: способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправлять;
- проводить вместе с тренером разминку и в дальнейшем помогать в проведении всех периодов тренировки.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие

навыки:

- Уметь вести протокол соревнований.
- Участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство в качестве помощника судьи или судьи на дистанции.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

На этапе спортивной специализации спортсмены должны овладеть самостоятельному ведению дневника самоконтроля: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты и результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у другого обучающегося в группе.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- Уметь провести подготовку группы к соревнованиям.
- Уметь руководить группой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по легкой атлетике.
- Уметь вести протокол по прыжкам и метаниям.
- Участвовать в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных встреч (поединков) (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить встречи (поединки) в качестве судьи на финише, старте.
- Выпускник спортивной школы должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера;
- правильно демонстрировать технические приемы;
- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;
- помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений, элементов и приемов.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно:

- составлять конспект тренировочного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части;

- проводить тренировочные занятия этап начальной подготовки и физкультурминутки, зарядку, оказывать помощь в проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в общеобразовательных школах.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	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. Стремиться 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»

2.8. 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).

Врачебно-педагогические наблюдения - совокупность медицинских и педагогических мероприятий, проводимых совместно и согласованно врачом и тренером, с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня функциональной готовности, совершенствования учебно-тренировочного процесса, достижения максимального спортивного результата и сохранения здоровья спортсменов.

Цель врачебно-педагогического наблюдения (в зависимости от категории исследуемых лиц):

Обучающиеся тренировочного этапа (спортивной специализации) более 3 года обучения и этапы спортивного и высшего мастерства – обеспечить сохранение высокой работоспособности и не пропустить первые признаки предпатологического состояния и перетренированности;

Обучающиеся этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (спортивной специализации) до 3 лет обучения – обеспечить прирост работоспособности, выявить и устранить отрицательные факторы и оптимизировать индивидуальный учебно-тренировочный процесс.

Предварительные медицинские осмотры проходят обучающиеся всех этапов спортивной подготовки.

Для допуска лиц с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

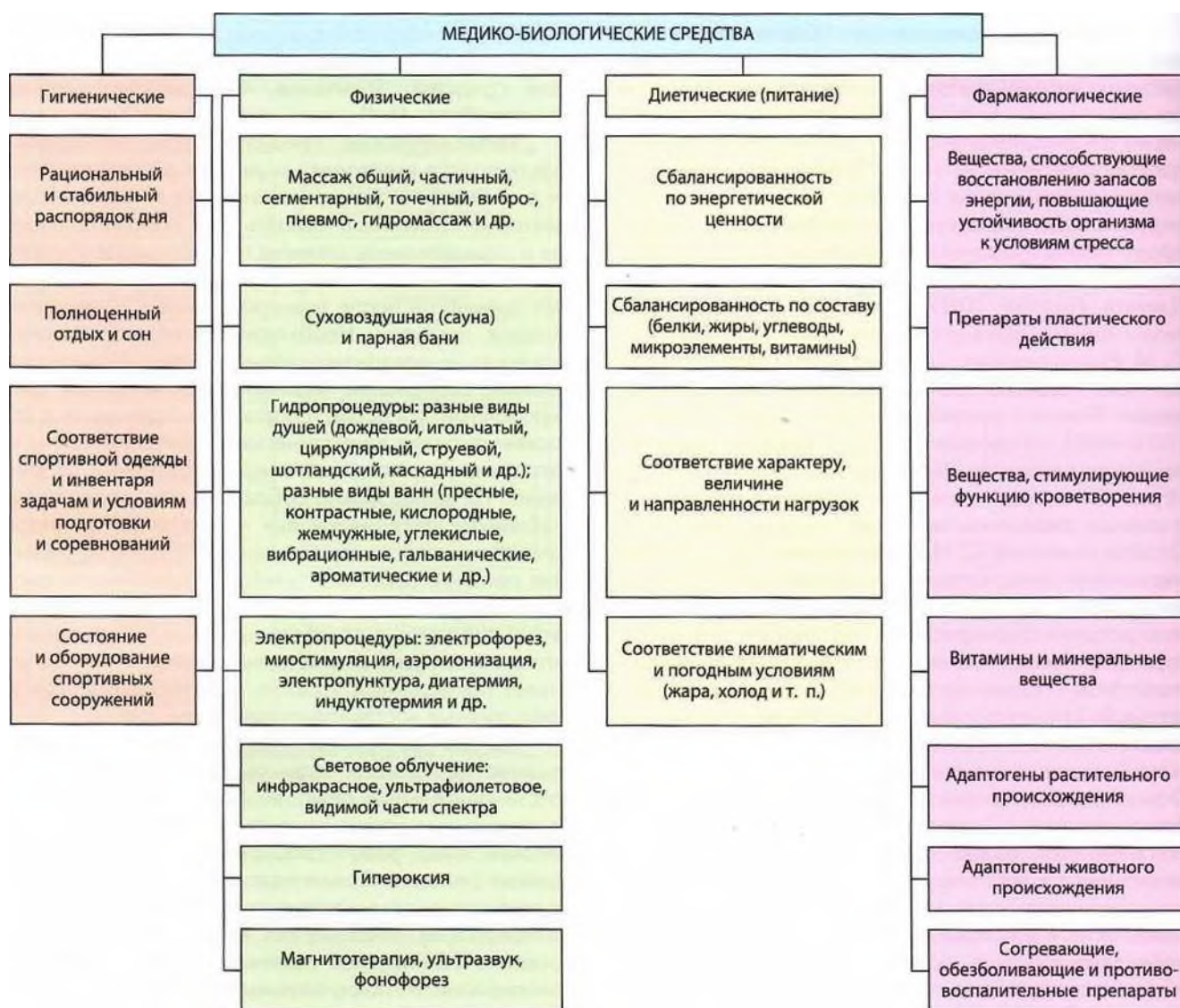
Периодические медицинские осмотры проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Углубленные медицинские обследования (далее - УМО) спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации проводятся в соответствии с программой согласно приказу 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 подготов-

ку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медико-биологические группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.



Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.



Психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки.



План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	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 обследования	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) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	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 (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	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 Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация 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 уча-

стию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

3.1. 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:

3.1.1. 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 не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

3.1.2. 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.

3.1.3. 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;

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.

3.1.4. 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.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной

квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта

Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3х10 м	с	не более 9,6	9,9
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее 10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 130	120
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее 25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	количество раз	не менее +2	не менее +3
7.	Бег 2 км	-	без учета времени	

Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,4	5,1
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной дисциплины: метания				

10.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6
11.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
14.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,3	5
15.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
16.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по легкой атлетике

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6	7,1
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
9.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17,3	-
10.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество	не менее	

		раз	• -	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
21.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,6	7
22.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
23.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1

Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по легкой атлетике

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37	41
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5,45	6,4
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9
9.	Бег 5 км	мин	не более	
			17	-
10.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11,3
11.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8

13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
18.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
21.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240
22.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,3
23.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП) по виду спорта «легкая атлетика»

№ пп	упражнения	единица измерения	НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1	Челночный бег 3х10 м	с	9,6	9,9	9,3	9,5	9,1	9,3
2	прыжок в длину с места	см	130	120	140	130	150	145
3	Прыжки через скакалку за 30 сек.	количество раз	25	30	30	35	40	45
4	метание мяча весрм 150г.	м	24	13	22	15	25	17
5	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	10	5	13	7	15	9
6	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см	+2	+3	+4	+5	+4	+5
7	Бег 2 км (по пересеченной местности)	мин,с	без учета времени		16.00	17.30	15.35	17.00

**Контрольные нормативы общей физической и специальной
физической подготовки в группах на учебно-тренировочном этапе
(УТГ) по виду спорта «легкая атлетика»**

№ пп	Упражне ния	едини ца измере ния	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4		УТГ-5	
			Юно ши	Деву шки	Юно ши	Деву шки	Юно ши	Деву шки	Юно ши	Деву шки	Юно ши	Деву шки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции												
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,3	10,3	9,1	10,1	8,9	9,6	8,2	9,2	7,8	8,8
2	Бег 150 м с высокого старта, с	с	25,5	27,8	24,8	26,9	24,4	26,5	24	26	23,6	25,6
3	Прыжок в длину с места отталкива нием двумя ногами, с приземлен ием на обе ноги, см	см	190	180	210	200	230	215	240	225	255	235
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции,спортивная ходьба												
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,5	10,6	9,1	10,2	8,9	10	8,6	9,6	8,4	9,2
2	Бег 500 м, мин,с	мин,с	1,44	2,01	1,38	1,54	1,32	1,48	1,28	1,42	1,22	1,36
3	Прыжок в длину с места отталкива нием двумя ногами, с приземлен ием на обе ноги, см	см	170	160	185	170	200	180	215	190	230	200
Для спортивной дисциплины: прыжки												
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,3	10,5	8,9	10	8,6	9,6	8,2	9,2	7,8	8,9
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	5,4	5,1	6,2	6	6,4	6,2	6,6	6,4	6,9	6,6
3	Прыжок в длину с места отталкива нием двумя ногами, с приземлен ием на обе ноги, см	см	190	180	200	190	210	200	220	210	230	220

Для спортивной дисциплины: метания												
1	Бег 60 м с высокого старта,с	с	9,6	10,6	9,1	10	8,8	9,4	8,1	9,1	7,8	8,9
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед,м	м	10	8	11	9	12	10	13	11	14	12
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	180	170	195	180	220	190	235	200	250	210
Для спортивной дисциплины: многоборье												
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,5	10,5	9,1	10	8,8	9,4	8,1	9,1	7,8	8,9
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	5,3	5	5,8	5,8	6,9	6,2	7,3	6,6	7,7	6,9
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	м	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	180	170	195	180	220	190	235	205	245	215

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе спортивного совершенствования (ССМ) по виду спорта легкая атлетика

№ пп	Упражнения	единица измерения	ССМ до года		ССМ свыше года	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,3	8,2	7,1	8
2	Бег 300 м с высокого старта, с	с	38,5	43,5	37,5	42,5
3	десятерной прыжок в длину с места	м	25	23	29	27
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	260	230	270	250
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции						

1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	8	9	7,8	8,8
2	Бег 2 км, мин,с	мин, с	6	7,1	5.45,0	6.55,0
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	240	200	245	210
Для спортивной дисциплины: прыжки						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,4	8,4	7,3	8,2
2	полуприсед со штанго весом не менее 80 кг (мальчики) и не менее 40 кг (девочки)	количество раз	1	1	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	250	220	255	230
Для спортивной дисциплины: метания						
1	Бег 60 м с высокого старта,с	с	7,6	8,7	7,5	8,5
2	рывок штанги весом не менее 70кг (юноши) и не менее 35 кг (девушки)	количество раз	1	1	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	260	220	270	230
Для спортивной дисциплины: многоборье						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,7	8,8	7,6	8,6
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	7,6	7	7,75	7,4
3	жим штанги весом не менее 70 кг (юноши) и не менее 25 кг. (девушки)	количество раз	1	1	1	1
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	250	210	260	220

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-1,2) по виду спорта «легкая атлетика»

№пп	упражнения	единица измерения	НП-1		НП-2	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3х10 м	с	9,3	9,5	9,1	9,3
2	прыжок в длину с места	см	140	130	150	145
3	Прыжки через скакалку за 30 сек.	количество раз	30	35	40	45
4	метание мяча весрм 150г.	м	22	15	25	17
5	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	7	15	9
6	наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	см	+4	+5	+4	+5
7	Бег 2 км (по пересеченной местности)	мин,с	16.00	17.30	15.35	17.00

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки (НП-3) по виду спорта «легкая атлетика»

№ пп	Упражнения	единица измерения	НП-3	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,3	10,3
2	Бег 150 м с высокого старта, с	с	25,5	27,8
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,5	10,6
2	Бег 500 м, мин,с	мин,с	1,44	2,01
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,3	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	5,4	5,1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
1	Бег 60 м с высокого старта,с	с	9,6	10,6
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед,м	м	10	8
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,5	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	5,3	5
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	м	9	7
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	180	170

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «легкая атлетика» (УТГ-1,2,3,4)

№ п п	Упражне- ния	единица измере- ния	УТГ-1		УТГ-2		УТГ-3		УТГ-4	
			Юно ши	Де- вушки	Юно ши	Де- вушки	Юно ши	Де- вушки	Юно ши	Де- вушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции										
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,1	10,1	8,9	9,6	8,2	9,2	7,8	8,8
2	Бег 150 м с высокого старта, с	с	24,8	26,9	24,4	26,5	24	26	23,6	25,6
3	Прыжок в длину с ме- ста отгал- киванием двумя но- гами, с при- землением	см	210	200	230	215	240	225	255	235

	на обе ноги, см									
<i>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>										
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,1	10,2	8,9	10	8,6	9,6	8,4	9,2
2	Бег 500 м, мин,с	мин,с	1,38	1,54	1,32	1,48	1,28	1,42	1,22	1,36
3	Прыжок в длину с ме- ста оттал- киванием двумя но- гами, с при- землением на обе ноги, см	см	185	170	200	180	215	190	230	200
<i>Для спортивной дисциплины: прыжки</i>										
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	8,9	10	8,6	9,6	8,2	9,2	7,8	8,9
2	Тройной прыжок в длину с ме- ста, м,см	м,см	6,2	6	6,4	6,2	6,6	6,4	6,9	6,6
3	Прыжок в длину с ме- ста оттал- киванием двумя но- гами, с при- землением на обе ноги, см	см	200	190	210	200	220	210	230	220
<i>Для спортивной дисциплины: метания</i>										
1	Бег 60 м с высокого старта,с	с	9,1	10	8,8	9,4	8,1	9,1	7,8	8,9
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу- вперед,м	м	11	9	12	10	13	11	14	12
3	Прыжок в длину с ме- ста оттал- киванием двумя но- гами, с при- землением на обе ноги, см	см	195	180	220	190	235	200	250	210
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>										
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	9,1	10	8,8	9,4	8,1	9,1	7,8	8,9

2	Тройной прыжок в длину с места, м, см	м, см	5,8	5,8	6,9	6,2	7,3	6,6	7,7	6,9
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, м	м	10	8	11	9	12	10	13	11
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	195	180	220	190	235	205	245	215

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «легкая атлетика» (УТГ-5)

№ пп	Упражнения	единица из- мерения	УТГ-5	
			Юноши	Девушки
<i>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,3	8,2
2	Бег 300 м с высокого старта, с	с	38,5	43,5
3	десятерной прыжок в длину с места	м	25	23
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	260	230
<i>Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	8	9
2	Бег 2 км, мин,с	мин, с	6	7,1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	240	200
<i>Для спортивной дисциплины: прыжки</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,4	8,4
2	полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (мальчики) и не менее 40 кг (девочки)	количество раз	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	250	220
<i>Для спортивной дисциплины: метания</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,6	8,7
2	рывок штанги весом не менее 70кг (юноши) и не менее 35 кг (девочки)	количество раз	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	260	220
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>				
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,7	8,8
2	Тройной прыжок в длину с места, м, см	м, см	7,6	7
3	жим штанги весом не менее 70 кг (юноши) и не менее 25 кг. (девочки)	количество раз	1	1
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	250	210

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на в группах на этапе спортивного совершенствования по виду спорта «легкая атлетика» (ГСС)

№пп	Упражнения	единица измерения	ГСС до года		ГСС свыше года	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,3	8,2	7,1	8
2	Бег 300 м с высокого старта, с	с	38,5	43,5	37,5	42,5
3	десятерной прыжок в длину с места	м	25	23	29	27
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	260	230	270	250
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	8	9	7,8	8,8
2	Бег 2 км, мин,с	мин, с	6	7,1	5.45,0	6.55,0
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	240	200	245	210
Для спортивной дисциплины: прыжки						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,4	8,4	7,3	8,2
2	полуприсед со штанго весом не менее 80 кг (мальчики) и не менее 40 кг (девочки)	количество раз	1	1	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	250	220	255	230
Для спортивной дисциплины: метания						
1	Бег 60 м с высокого старта,с	с	7,6	8,7	7,5	8,5
2	рывок штанги весом не менее 70кг (юноши) и не менее 35 кг (девушки)	количество раз	1	1	1	1
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	количество раз	260	220	270	230
Для спортивной дисциплины: многоборье						
1	Бег 60 м с высокого старта, с	с	7,7	8,8	7,6	8,6
2	Тройной прыжок в длину с места, м,см	м,см	7,6	7	7,75	7,4
3	жим штанги весом не менее 70 кг (юноши) и не менее 25 кг. (девушки)	количество раз	1	1	1	1
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги, см	см	250	210	260	220

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ пп	Этап обучения	Период обучения на этапах спортивной подготовки	Спортивный разряд/ звание
1	Начальная подготовка		Без предъявления
2	Учебно-тренировочный этап	До трех лет	Третий юношеский разряд Второй юношеский разряд Первый юношеский разряд
		Свыше трех лет	Третий спортивный разряд Второй спортивный разряд Первый спортивный разряд
3	Этап совершенствования спортивного мастерства		Кандидат в мастера спорта
4	Этап высшего спортивного мастерства		Мастер спорта России

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

«Рабочая программа» (РП) – это программа, самостоятельно разработанная тренером-преподавателем на основе Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП), Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Программа) и представляет совокупность методической документации, определяющей содержание, последовательность изучения тем и количество часов на их усвоение, использование организационных форм тренировки, методы и приемы организации тренировочного процесса.

РП составляется тренером-преподавателем на текущий год для каждой тренировочной группы. Если у тренера-преподавателя две и более тренировочных групп одного года и занимающиеся в этих группах одного возраста, то РП разрабатывается одна.

РП включает следующие структурные элементы:

1. Титульный лист.
2. Пояснительная записка.
3. Нормативная часть.
4. Методическая часть.
5. Система контроля и зачетные требования.
6. Перечень информационного обеспечения.
7. План физкультурных и спортивных мероприятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Этап начальной подготовки – этап ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта, происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для конкретного вида спорта.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены

тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно

увеличивается число соревновательных упражнений. На данном этапе обучения необходима гуманизация соревновательной деятельности юных спортсменов. Под гуманизацией соревновательной деятельности юных спортсменов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью спортсменов, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях.

Основными целями развития на этом этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта.

Специализация имеет «многоборный», отнюдь не узконаправленный характер. Наряду с овладением основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений особое внимание уделяется развитию тех физических качеств и формированию двигательных навыков, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы начальной специализации должно быть увеличение объема при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень ее увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объема. Особая тщательность в соблюдении меры напряженности нагрузок требуется во время интенсивного роста и созревания организма, когда резко активизируются естественные пластические, энергетические и регуляторные процессы, что само по себе является для организма своего рода нагрузкой.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;

- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов с подготовкой свыше 2-х в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общей физической и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности. В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

На этом этапе многолетней подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями. В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, специализацию спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства – этап спортивной подготовки, целью которого является повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на данном этапе: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на данном этапе следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание совершенствованию технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Участие в соревнованиях.

Основным показателем на данном этапе является результат выступления соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС, МСМК. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы.

Этап высшего спортивного мастерства – этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

На этап достижения высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки.

При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение спортивно-технического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на республиканских и международных соревнованиях любого масштаба;
- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований;

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренер использует все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психологического воздействия: беседы, убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, метода идеомоторной тренировки.

Учебно-тематический план

Этап спор- тивной под- готовки	Темы по теоретиче- ской подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подго- товки до одного года обучения/ свыше од- ного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникнове- ния вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Авто- биографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство фи- зического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудо- любия, организованности, воли, нрав- ственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические осно- вы физической куль- туры и спорта, гигие- на обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиениче- ские требования к одежде и обуви. Соблю- дение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организ- ма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической куль- туры и спортом.
	Самоконтроль в про- цессе занятий физиче- ской культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его фор- мы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические осно- вы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортив- ных судей. Положение о спортивном со- ревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Со- став и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спор- та.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизне- деятельности. Рациональное, сбаланси- рованное питание.
	Оборудование и спор- тивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного ис- пользования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно- трениро- вочный этап (этап спортивной специализа- ции)	Всего на учебно- тренировочном эта- пе до трех лет обуче- ния/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физиче- ской культуры в фор-	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социаль- ные феномены. Спорт – явление культур-

	мировании личностных качеств			ной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры 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/недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее - спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее - прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - метания), слово «борьбе» (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

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

- наличие беговой дорожки;

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица);

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 соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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 (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1

27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная еди- ница	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортив- ной специализа- ции)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высше- го спортив- ного мастер- ства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спор- тивной специа- лизации)		Этап совершен- ствования спортив- ного мастерства		Этап выс- шего спор- тивного ма- стерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветроза- щитный	штук	на обучающе- гося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортив- ный парадный	штук	на обучающе- гося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легко- атлетические	пар	на обучающе- гося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатле- тическая	штук	на обучающе- гося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для мета- ния диска и молота	пар	на обучающе- гося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толка- ния ядра	пар	на обучающе- гося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для ме- тания молота	пар	на обучающе- гося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатле- тические	штук	на обучающе- гося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие ди- станции	пар	на обучающе- гося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длин- ные дистанции	пар	на обучающе- гося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями	пар	на обучающе- гося	1	1	2	1	2	1	3	1

	«стиль-чеа»										
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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

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 27.05.2022, 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Агашин ФК. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик МЛ. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТИП, 1979, 2.
3. Анохин ПК. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. АН СССР «Управление движениями». - Л.: Наука, 1970, с.71.
5. Бернштейн П.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.:ФиС. 1985, с. 192, с ил. 8.
7. Верхошанский 10.13. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: Фис, 1977.
8. Верхошанский 10.13. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФИС, 1985.
9. Волков В.М., Филин 13.11. Спортивный отбор. - М.: ФИС, 1983.
10. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.Л., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТИП, 1968, л 127
11. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТИП, 1964, № 6
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФИС, 1978
13. Годик М. Л. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Фис, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич ВК., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 2432.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФИС, 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФИС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Деркач А.А., Исаев АЛ. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФИС, 1981.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. М.: Фис, 1972, с.231.
20. Железняк Ю.Д. Петров ПК. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
21. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-

спортивное 60 совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.

22. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2ое. М.: Фис, 1976, с. 201-208.

23. Зимкин НВ. Физиология человека. - М.: ФИС, 1975. с.495.

24. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пел. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

25. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92

26. Физическая культура в школе. 1997, 3, с. 2-8.

27. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.

28. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.

29. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

30. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. М.: Фис, 1977.

31. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦОЛИФК, 1972.