



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШОР  
«Академия спорта»

Н.Ю. Старцева

2023 г.

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 996 и на основании примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной Министерства спорта РФ от 20.12.2022 № 1282.

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2 - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше.

Программа разработана:

Старцева Н.Ю. - директор МБУ ДО «СШОР «Академия спорта»

Махмутовой А.Г. – тренер-преподаватель отделения легкой атлетики

Кольцовой О.Л. – зам. директора по МР

г. Воскресенск  
2023

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 996.<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также:

сохранение и укрепление здоровья;

содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья спортсменов, проходящих спортивную подготовку;

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

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

воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

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

осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Московской области по легкой атлетике, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по легкой атлетике.

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

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



Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

**2. Объем учебно-тренировочной работы** установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Учебно-тренировочный процесс строится с учётом принципа единства, постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.

В различных периодах подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки

Таблица 2

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	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

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

Основными видами (формами) осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся .

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

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

#### **3.1. Учебно-тренировочные занятия**

В основу комплектования учебно-тренировочных групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных особенностей и уровня становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в последующие учебно-тренировочные группы и в связи с этим увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивного мастерства.

Минимальный состав учебно-тренировочных групп определяется с учетом рекомендаций федеральных стандартов по виду спорта «легкая атлетика»

Максимальный состав группы определяется с учётом наличия материальной и финансовой базы и при условии соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, а также не должен превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.



Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) 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.

При отсутствии тренера-преподавателя (выезд на соревнование, болезнь, отпуск, учебно-тренировочные сборы) допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий.

При проведении учебно-тренировочных занятий при необходимости возможно проведение занятия с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Самостоятельная подготовка составляет от 10% до 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебно-тренировочного плана. В период каникул или в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или учебно-тренировочных сборов нагрузка увеличивается, в том числе за счёт самостоятельной работы, с таким расчётом, чтобы общий объём годового учебно-тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.



### 3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных мероприятий в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников тренировочных мероприятий;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки обучающихся, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы с обучающимися;
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства обучающихся;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника учебно-тренировочного сбора и его заместителя;
- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль проведения учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Таблица 3

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



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	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	мероприятия в каникулярный период	мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обязательным документом для направления обучающихся на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

#### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До	Свыше	До двух	Свыше		



	года	года	лет	двух лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

**Отборочных соревнований** – по их результатам комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

**Основные** и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

#### 4. Годовой учебно-тренировочный план

С учетом специфики вида спорта «легкая атлетика» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.
3. Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.
4. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. Годовой объем работы по этапам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недели учебно-тренировочных занятий. Режим учебно-тренировочной работы определяется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной работы в МБУ «СШОР «Академия спорта» по виду спорта «легкая атлетика» представлены в таблице № 5.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	9	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10 (20)		8 (16)		2	1
		1.	Общая физическая подготовка	156	109	145	137
2.	Специальная физическая подготовка	94	125	112	156	243	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	38	56	87
4.	Техническая подготовка	37	47	112	162	262	325
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	22	42	63	103	200
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	37	56	50
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	19	31	47	75
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936	1248



## 5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Проориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по</li> </ul>	В течение года

		формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года



	результатов)	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	
--	--------------	---	--

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

Сегодня проблема использования обучающимися запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью обучающихся, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже Учреждения и тренерского состава.

Специалисты организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны ознакомить обучающихся и тренеров с положениями основных действующих антидопинговых документов. Также данные работники должны оказать содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование обучающимися, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в «Запрещенный список» ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить с обучающимися, тренерами и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

Тренер-преподаватель обязан знать о недопустимости применения допинга - лекарственных препаратов для искусственного, принудительного повышения работоспособности и соревновательной деятельности и владеть знаниями о содержании запрещённых средств.

### **Запрещённые средства:**

- 1) стимуляторы;
- 2) наркотики;
- 3) анаболические агенты;
- 4) диуретики;
- 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.

### **Запрещённые методы:**

- 1) кровяной допинг;
- 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Реализация мероприятий текущего раздела направлена на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте. Информационное воздействие должно быть направлено на убеждение соблюдать принципы честной борьбы в спорте в соответствии с международными и общероссийскими правилами, формирование

нулевой терпимости к допингу, а также обучение нормам и верным действиям при необходимости сдать тест на допинг, подать заявку на ТИ и т.д.

### План антидопинговых мероприятий

Таблица 6

Этап спортивной подготовки	Тема мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Честный спорт	Веселые старты	В течение года
	Что такое допинг и как он появился?	Беседа	В течение года
	Этическая сторона допинга. Допинг как обман.	Беседа	В течение года
	Как допинг влияет на здоровье?	Беседа	В течение года
	Как выявляют допинг и наказывают нарушителя?	Беседа	В течение года
	Спорт без допинга	Викторина	В течение года
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Лекция+тесты	В течение года
	Роль родителей в формировании антидопинговой культуры	беседа	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговые правила	Лекция	В течение года
	Допинг: история и современность	Семинар	В течение года
	Запрещенные субстанции и методы	Лекция	В течение года
	Медицинские аспекты допинга	Лекция	В течение года
	Социальные и психологические аспекты допинга	Беседа	В течение года
	Причины борьбы с допингом	Лекция	В течение года
	Допинг-контроль	Лекция	В течение года
	Спорт без допинга	Викторина	В течение года
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Лекция+тесты	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Лекция+тесты	В течение года
	Виды нарушений антидопинговых правил	Семинар	В течение года
	Терапевтическое исключение и его оформление	Лекции	В течение года
	Система АДАМС и пул тестирования	Лекции	В течение года

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию



## 7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для тренировочных групп свыше года и групп совершенствования спортивного мастерства и осуществляется с целью получения обучающимися званий инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Практика	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская	Овладение терминологией легкой атлетики и применение ее на занятиях	В течение года
		Методики построения учебно-тренировочного занятия. Разминка, основная и заключительная часть учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Развитие способностей наблюдения за выполнением технических упражнений, приемов и выявления ошибок, умение их исправлять	В течение года
		Самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля,	В течение года

		анализ тренировочных и соревновательных нагрузок	
	Судейская	Изучение правил соревнований по легкой атлетике	В течение года
		Изучение систем проведения соревнований.	В течение года
		Освоение навыков ведения протоколов соревнований	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская	Проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки	В течение года
		Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки	В течение года
		Ведения журнала, составление конспекта занятия	В течение года
		Подбор упражнений для совершенствования техники, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники	В течение года
		Работа в приложении «Мой спорт. Тренер»	В течение года
	Судейская	Судейство соревнований в роли судьи на контроле, старте и финише	В течение года
		Выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту	В течение года

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

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.



В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Вид	Сроки проведения	Содержание мероприятия
Этап начальной подготовки	Медицинский контроль	1 раз в 12 месяцев	Проведение предварительных и периодических медицинских осмотров
		В течение года	Врачебно-педагогические наблюдения
	Медико-биологические мероприятия	В течение года	применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера.
			Витаминизация с учетом сезонных изменений.
	Восстановительные мероприятия	В течение года	Релаксационные и дыхательные упражнения.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медицинский контроль	1 раз в 12 месяцев	Проведение углубленного медицинского обследования
		В течение года	Мониторинг и коррекцию функционального состояния
			Врачебно-педагогические наблюдения
	Медико-биологические мероприятия	В течение года	Рациональное питание. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается
			Гидропроцедуры
			Массаж
			Фармакологическое регулирование (по назначению врача и без нарушения антидопинговых правил)
Восстановительные	В течение года	Аутогенная, идеомоторная,	

	мероприятия		психомышечная тренировка
			Выработка толерантности к эмоциональному стрессу
			Управление предстартовыми состояниями
	Мероприятия психологического характера	В течение года	диагностический контроль, коррекция психологического состояния, и профессионально важных психофизиологических характеристик спортсмена;
			диагностика, развитие и поддержание профессионально важных характеристик и индивидуально-психологических особенностей спортсмена, определяющих успешность спортивной деятельности;
			диагностика, профилактика и коррекция неблагоприятных изменений психологического состояния.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Медицинский контроль	1 раз в 6 месяцев	Проведение углубленного медицинского обследования
		В течение года	Мониторинг и коррекцию функционального состояния
			Врачебно-педагогические наблюдения
	Мероприятия психологического характера	В течение года	диагностический контроль, коррекция психологического состояния, и профессионально важных психофизиологических характеристик спортсмена;
			диагностика, развитие и поддержание профессионально важных характеристик и индивидуально-психологических особенностей спортсмена, определяющих успешность спортивной деятельности;



			диагностика, профилактика и коррекция неблагоприятных изменений психологического состояния.
	Медико-биологические мероприятия	В течение года	Рациональное питание. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается
			Гидропроцедуры
			Массаж
			Фармакологическое регулирование (по назначению врача и без нарушения антидопинговых правил)
	Восстановительные мероприятия	В течение года	Аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка
			Выработка толерантности к эмоциональному стрессу
			Управление предстартовыми состояниями

### III. Система контроля

По итогам освоения дополнительной образовательной программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

#### 9. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы.

##### 1. Этап 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).

## **2. Учебно-тренировочном этап (этап 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. Этап 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.

#### **4. 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.

**10. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей дополнительную образовательную 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.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Оценка качества освоения учебных предметов включает в себя текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

##### **10.1. Промежуточная аттестация.**

Перевод обучающихся на следующий год обучения осуществляется по итогам промежуточной аттестации, которая включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Промежуточная аттестация при переходе с одного этапа обучения на другой включает в себя прохождение контрольных испытаний по всем предметным областям. Промежуточная аттестация проводится в мае текущего года.

Промежуточная аттестация помогает оценить:

- уровень физического развития и функционального состояния;
- выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;

- динамику спортивно-технических показателей;

## 10.2.Итоговая аттестация

Итоговая аттестация обучающихся школы проводится по окончании полного курса обучения. Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора МБУ «СШОР «Академия спорта».

## 11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	



			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,3      8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более
			38.5      43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее
			25      23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			260      230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8      9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			6.00      7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240      200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,4      9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более
			17.30      -
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			-      12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230      190
4. Для спортивной дисциплины прыжки			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,4      8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250      220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1      -
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее
			-      1
5. Для спортивной дисциплины метания			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,6      8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			260      220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее
			1      -
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее
			-      1
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,7      8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			7.60      7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250      210



6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6,40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

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

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут

Школа предусматривает четыре этапа многолетней подготовки обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего учебно-тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов:

1. Этап отбора и начальной подготовки.
2. Этап специальной подготовки с периодами начальной и углубленной специальной подготовки.
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.
4. Этап высших достижений с периодами достижения мастерства, достижения высших результатов и стабилизации высоких результатов и стабилизации высоких результатов.

Каждый этап имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта легкая атлетика.

**12.1. Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года)** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки легкой атлетики, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление



опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение расслаблять мышцы, обучение начальным основам техники выполнения упражнений, изучение правил соревнований, овладение навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам легкой атлетики, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, выполнения нормативов 2-3 юношеских разрядов в нескольких видах легкой атлетики и 1 юношеского разряда в избранном виде легкой атлетики. Выполнения задач стоящих перед отделением легкой атлетики групп НП предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, вступительных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки соответствующих ФСС, выполнения контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а так же просмотр спортивных программ, учебных кинофильмов, прочтение литературы о звездах мирового спорта.

**12.2. Основные задачи тренировочного этапа (спортивная специализация) подготовки (5 лет)** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства легкоатлетов дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышения уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности. Развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида спорта, обучение ведению дневника тренировок, анализировать свои выступления, приобретения навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике, воспитание необходимых волевых качеств, подготовка и выполнение нормативов III – го, II – го, I – го взрослого разряда, КМС. Выполнение задач стоящих перед отделением легкой атлетики (группы ТСС) предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение тренировочного плана, вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовке соответствующих, контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а так же просмотр программ, спортивных кинофильмов, прочтение литературы о звездах Мирового спорта.

**12.3. Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений)** – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Структура учебно-тренировочного процесса состоит из следующих разделов: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), участие в соревнованиях, техническая подготовка, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой (тактическая, теоретическая, психологическая),

инструкторская и судейская практика, медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

### 13. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 13

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоре-	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11



	тическая, психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоре-	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16

	техническая, психологическая подготовка (%)						
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

#### 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки до года и свыше года

Таблица 14

Раздел подготовки	этап начальной подготовки до 1 года НП 1 года	этап начальной подготовки свыше 1 года НП 2, НП 3 года
Количество часов в неделю	<b>6 часов</b>	<b>6 часов</b>
<b>1. Общая физическая подготовка</b>	156  различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные игры	109  различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	94	125
<b>3. Участие в спортивных соревнованиях</b>	-	6
<b>4. Техническая подготовка</b>	37  Ознакомление и освоение различных видов л/а: - бег на короткие дистанции: обучение техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом - барьерный бег:	47  Ознакомление и освоение различных видов л/а: - бег на короткие дистанции: закрепление техники высокого старта и стартового ускорения, низкий старт и стартовый разбег, переход от стартового разбега к бегу по дистанции, финишный бросок на ленточку, комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера, совершенствование техники бега в целом - барьерный бег: закрепление бега со старта и



	обучение бега со старта и стартовый разбег, преодоление барьера, бег между барьерами, финиширование, специальные подготовительные упражнения - бег на средние и длинные дистанции: обучение основным элементам техники бега, бега по прямой с постоянной скоростью, техники бега на повороте, специальные подготовительные упражнения.	стартовый разбег, преодоление барьера, бег между барьерами, финиширование, специальные подготовительные упражнения - бег на средние и длинные дистанции: закрепление основных элементов техники бега, бега по прямой с постоянной скоростью, техники бега на повороте, специальные подготовительные упражнения.
<b>5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	22 - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - влияние физических упражнений на организм человека - краткие сведения о строении и функциях организма	22 - правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - влияние физических упражнений на организм человека - краткие сведения о строении и функциях организма - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение - морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - тактическая подготовка легкоатлета - общая и специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной тренировке-профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте
<b>6. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	3	3
<b>Общий годовой объем часов</b>	<b>312</b>	<b>312</b>

**15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (спортивная специализация) групп ТЭ до трех лет и ТЭ свыше трех лет**

Таблица 15

Раздел подготовки	Тренировочный этап до 3-х лет ТЭ 1, 2, 3 года	Тренировочный этап свыше 3-х лет ТЭ 4, 5 года
<b>Количество часов в неделю</b>	9 час	12 час
<b>1. Общая физическая подготовка</b>	145 различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры	137 различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	112 - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	156 упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств
<b>3. Участие в спортивных соревнованиях</b>	19	38
<b>4. Техническая подготовка</b>	112 - совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения - совершенствование техники низкого старта и стартового разбега - переход от стартового разбега к бегу по дистанции - финишный бросок на ленточку - комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера - совершенствование техники бега в целом	162 - совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения - совершенствование техники низкого старта и стартового разбега - переход от стартового разбега к бегу по дистанции - финишный бросок на ленточку - комплекс упражнений для развития быстроты движений спринтера - совершенствование техники бега в целом



<b>5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	<p style="text-align: center;">42</p> <p>- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляция эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте</p>	<p style="text-align: center;">63</p> <p>- правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - история легкой атлетики, развитие легкой атлетики в России и за рубежом - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки легкоатлетов - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико-биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляция эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте</p>
<b>6. Инструкторская и судейская практика</b>	<p style="text-align: center;">19</p>	<p style="text-align: center;">37</p>
<b>7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	<p style="text-align: center;">19</p>	<p style="text-align: center;">31</p>
<b>Общий годовой объем</b>	<p style="text-align: center;">468</p>	<p style="text-align: center;">624</p>

часов		
-------	--	--

**16. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица 16

Раздел подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства ЭССМ	Этап совершенствования высшего спортивного мастерства ЭСВМ
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>18 час</b>	<b>24 час</b>
<b>1. Общая физическая подготовка</b>	169 - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные спортивные игры	187 - различные виды передвижений, прыжков - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для мышц ног - упражнения для мышц туловища - упражнения для всех групп мышц - акробатические упражнения - подвижные и спортивные игры
<b>2. Специальная физическая подготовка</b>	243 упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств	324 - упражнения для развития подвижности в суставах - упражнения для развития гибкости - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития координационных способностей - упражнения для развития выносливости - упражнения для развития силы - упражнения для развития скоростно-силовых качеств
<b>3. Участие в спортивных соревнованиях</b>	56	87
<b>4. Техническая подготовка</b>	262 - совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения - совершенствование техники низкого старта стартового разбега - переход с стартового разбега к бегу на дистанции - финишный бросок на ленточку - комплекс упражнений для развития быстроты движения	325 совершенствование основных элементов техники бега - совершенствование бега по прямой с постоянной скоростью - совершенствование техники бега на повороте - специальные подготовительные упражнения



	спринтера - совершенствовани техники бега в целом	
<b>5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	103 - правила техники безопасности в время тренировочного процесс правила дорожного движения развитие легкой атлетики в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников - гигиена, закаливание, режи питания спортсмена планирование спортивно тренировки - основы методик обучения и спортивно тренировки, проведение теоретического и практическог занятия - правила соревнований п легкой атлетике, их организация проведение, спортивные федерации - педагогический медико-биологический контроль самоконтроль - периодизаци спортивной тренировки в легко атлетике - морально-волевая психологическая подготовка легкой атлетике - уход з спортивным инвентарем оборудованием - профилактик травм, оказание первой помощи спортивный массаж - тактическа подготовка в легкой атлетике совершенствование тактически приемов в различных вида многоборья - психологическа подготовка в легкой атлетике совершенствование методов саморегуляция эмоциональног состояния, правильный настрой н соревнованиях - профилактик вредных привычек, асоциальног поведения - профилактик допинга в спорте	200 правила техники безопасности во время тренировочного процесса, правила дорожного движения - развитие легкой атлетики в России и за рубежом, спортивные достижения, изучение соперников - гигиена, закаливание, режим питания спортсмена - планирование спортивной тренировки - основы методики обучения и спортивной тренировки, проведение теоретического и практического занятия - правила соревнований по легкой атлетике, их организация и проведение, спортивные федерации - педагогический и медико- биологический контроль и самоконтроль - периодизация спортивной тренировки в легкой атлетике - морально-волевая и психологическая подготовка в легкой атлетике - уход за спортивным инвентарем и оборудованием - профилактика травм, оказание первой помощи, спортивный массаж - тактическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование тактических приемов в различных видах многоборья - психологическая подготовка в легкой атлетике: совершенствование методов саморегуляция эмоционального состояния, правильный настрой на соревнованиях - профилактика вредных привычек, асоциального поведения - профилактика допинга в спорте
<b>6. Инструкторская и судейская практика</b>	56	50
<b>7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,</b>	47	75

<b>тестирование и контроль</b>		
<b>Общий годовой объем часов</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

## 17. Учебно-тематический план

Таблица 17

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Самоконтроль в	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле



	процессе занятий физической культурой и спортом		при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	январь-февраль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март-апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май-июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	весь год	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь - ноябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	январь-май	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	февраль-май	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	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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	октябрь-ноябрь	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	декабрь-январь	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	февраль-апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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

			<p>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</p>
--	--	--	--

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в легкой атлетике**

### **18. Особенности реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

К особенностям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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.

Характер спортивной подготовки поступательно меняется в зависимости от достигаемого обучающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК. Наиболее существенные изменения в спортивную подготовку вносятся при переводе обучающихся на следующий ее этап, а также внутри этапов НП – после первого года занятий, внутри ТЭ – после первых двух лет занятий.

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

Прием на этап начальной подготовки осуществляется на конкурсной основе на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утверждаемым локальным нормативным актом школы.

Индивидуальный отбор осуществляется на основе результатов тестирования, к которому допускаются кандидаты на поступление, родители (законные представители) которых подали документы, необходимые для зачисления в школу через Навигатор дополнительного образования [mosreg.ru](http://mosreg.ru) для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Основной отбор и зачисление в группы для занятий на этап НП осуществляются в ноябре-декабре текущего года. Доукомплектование групп НП по результатам дополнительного приема осуществляется в январе-феврале нового текущего года.

Отбор к занятиям легкой атлетикой по программам спортивной подготовки является многоэтапным. Он осуществляется в первую очередь на основе достигнутых показателей спортивной результативности обучающихся, а также итогов контрольно-переводных испытаний их общей физической и специальной физической подготовленности, проводимых при переводе (зачислении) на очередной этап спортивной подготовки. Перевод обучающихся на очередной год спортивной подготовки на начальных этапах и перевод в группы ТЭ осуществляется в конце декабря, после сдачи контрольно-переводных тестирований. Начало нового учебно-тренировочного года начинается в январе.

Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика»

- этап начальной подготовки - 9 лет;
- учебно-тренировочный этап - 12 лет;



- ЭССМ – 14 лет;
- ЭВСМ – 15 лет.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства программой срок реализации этапов спортивной подготовки не ограничивается при условии вхождения обучающихся 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».

За своевременное информирование обучающихся о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья обучающихся отвечает прикрепленный тренер. Тренером проводится обязательный инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в учебно-тренировочных занятиях на ЭНП, а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на учебно-тренировочных занятиях с теми обучающимися, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения. К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности. Во время занятий с обучающимися тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест занятий, используемого оборудования и инвентаря, поведением обучающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия обучающихся (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.).

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

### **19. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,



заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие беговой дорожки;

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

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

Таблица 18

№ 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

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

4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления	штук	1



	при прыжках с шестом		
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

## 19.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

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

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



	шестом									
15	Шиповки для тройного прыжка	пар/ на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
1	Диск	пар	на обучающегося	1	3	1	2	1	1	1
2	Копье	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	2	1
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	1	1
4	Шест	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	2	1
5	Ядро	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	1	1

## 20. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (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).

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники,

оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в МБУ ДО «СШОР «Академия спорта», на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШОР «Академия спорта» должно быть непрерывным.

Квалификационная категория тренерам-преподавателям и специалистам в области физической культуры и спорта присваивается при условии их соответствия квалификационным требованиям тренеров-преподавателей и специалистов в области физической культуры и спорта соответственно.

Присвоение квалификационных категорий (первой, высшей) рекомендуется проводить один раз в четыре года. Квалификационная категория присваивается на 4 года и считается присвоенной со дня издания распорядительного акта о присвоении квалификационной категории.

Обязательным условием повышения квалификационной категории тренера-преподавателя является обучение по дополнительным профессиональным программам не реже 1 раза в четыре года.

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

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно средой (ИС), включающей:

- комплекс информационных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы.

Важной частью ИС является официальный сайт МБУ ДО «СШОР «Академия спорта» в сети Интернет и официальной страницы в соцсетях, на которых размещается информация о реализуемых образовательных



программах, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда обеспечивает:

- информационно-методическую поддержку деятельности;
- планирование учебно-тренировочной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов учебно-тренировочной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие МБУ ДО «СШОР «Академия спорта» с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

### **Перечень информационного обеспечения**

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации».
2. Федеральный закон РФ от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
5. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

## Интернет-ресурсы

8. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
9. <http://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики
10. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики

## Методическая литература:

11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М: Физкультура и спорт, 1977 г. – 271 с
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов. физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 г. – 543 с
13. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977 г.
14. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М: Физкультура и спорт, 1983 г.
15. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора – М: Терра-Спорт, 2000 г.
16. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.
17. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. Физкультура и спорт, 1986 г.
18. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М: Физкультура и спорт, 1987 г.
19. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК, 1995 г. – 38 с
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. – 863 с
21. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003 г. – 86-89 с
22. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – М: Физкультура и спорт, 1977 г. – 271 с
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов. физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1991 г. – 543 с
24. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977 г.
25. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М: Физкультура и спорт, 1983 г.
26. Зеличенко В.Б. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора – М: Терра-Спорт, 2000 г.
27. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 г.
28. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М. Физкультура и спорт, 1986 г.
29. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. – М: Физкультура и спорт, 1987 г.
30. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М: ВНИИФК, 1995 г. – 38 с
31. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М: ООО «Издательство АСТ», 2003 г. – 863 с
32. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003 г. – 86-89 с
33. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с
34. Чеснокова Н.Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 448с



35. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учебное пособие для институтов и техникумов физ. культуры - М: Физкультура и спорт, 1987 г. – 128 с
36. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование. 2013 г. – 464 с
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480 с
38. Хозяинов Г.И., Кузьмина Н.В., Варфоломеева Л.Е. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – Академия, 2007 г. – 208 с.
39. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2006 г. – 528 с
40. Туревский И.М., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2003. – 320 с
41. Методические рекомендации Центра развития лёгкой атлетики ИААФ 2016 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	1
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>	1- 18
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц.	1-2
2. Объем учебно-тренировочной работы.	2
3. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	3
3.1. Учебно-тренировочные занятия.	3-4
3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.	5-7
3.3 Спортивные соревнования.	7-8
4. Годовой учебно-тренировочный план	8-9
5. Календарный план воспитательной работы	10-12
6. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним.	12-13
7. Планы инструкторской и судейской практики	14-15
8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.	15-18
<b>III. Система контроля.</b>	18-25
<b>9. Требования к результатам прохождения образовательной программы</b>	18-20
1. Этап начальной подготовки.	
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).	
3. Этап совершенствования спортивного мастерства.	
4. Этап высшего спортивного мастерства.	
<b>10. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы.</b>	20-21
10.1. Промежуточная аттестация	
10.2. Итоговая аттестация	
<b>11. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.</b>	21-25
11.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».	
11.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) подготовки по виду спорта «легкая атлетика».	
11.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап	



	совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика».	
	11.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика».	
<b>IV.</b>	<b>Рабочие программы по виду спорта (спортивной дисциплине)</b>	25-39
	<b>12. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.</b>	25-27
	12.1. Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года)	
	12.2. Основные задачи тренировочного этапа (спортивная специализация)	
	12.3. Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений).	27-29
	<b>13. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.</b>	29-30
	<b>14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки до года и свыше года.</b>	31-32
	<b>15. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (спортивная специализация) групп ТЭ до трех лет и ТЭ свыше трех лет.</b>	33-35
	<b>16. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.</b>	35-39
	<b>17. Учебно-тематический план.</b>	
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам в легкой атлетике.</b>	39-41
	<b>18. Особенности реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>	
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.</b>	41-50
	<b>19. Материально-технические условия реализации Программы.</b>	41-42
	<b>19.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.</b>	42-44
	<b>19.2. Обеспечение спортивной экипировкой.</b>	44-46
	<b>20. Кадровые условия реализации Программы.</b>	46-47
	<b>21. Информационно-методические условия реализации Программы.</b>	47-48
	Перечень информационного обеспечения	48
	Интернет-ресурсы	48
	Методическая литература	49-50
	Оглавление	51-52