

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеский центр Московского района Санкт-Петербурга  
«Центр физической культуры, спорта и здоровья»  
(ГБУ ДЮОЦ Московского района Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»)

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
ГБУ ДЮОЦ Московского района  
Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ"  
протокол № 3 от 31.08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
ГБУ ДЮОЦ Московского района  
Санкт-Петербурга "ЦФКСиЗ"  
№ 624 от 18.07.2023 г.  
\_\_\_\_\_ Д.И. Сизов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**Срок реализации программы:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап спортивного совершенствования – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

## Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	3
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки .....	10
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	10
2.4. Объем соревновательной деятельности .....	14
2.5. Годовой учебно-тренировочный план .....	16
2.6. Календарный план воспитательной работы .....	22
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте .....	25
2.8. План инструкторской и судейской практики .....	29
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий .....	31
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	33
3.1. Нормативы для зачисления на этап начальной подготовки .....	35
3.2. Нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап .....	35
3.3. Нормативы для зачисления на этап спортивного совершенствования .....	36
3.4. Нормативы для зачисления на этап высшего спортивного мастерства .....	38
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....	39
4.1. Этап начальной подготовки .....	40
4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	42
4.5. Учебно-тематический план .....	49
5. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ .....	56
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки .....	56
5.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям .....	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	66

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 № 966 (далее – ФССП) в Спортивной школе «Центра физической культуры, спорта и здоровья» (далее – Учреждение).

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, формирование и развитие физических, творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности, социализация и адаптация к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Наименование дисциплин в легкой атлетике и их отличительные особенности

Легкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта в системе физического воспитания, входит в программу Олимпийских игр.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, как в сельской местности, так и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы тренировок по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

В основе вида спорта «легкая атлетика» заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку.

Таблица 1

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Легкая атлетика	002 000 1 6 1 1 Я	бег 30 - 50 м	002 064 1 8 1 1 Я
		бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
		бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
		бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
		бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я
		бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
		бег 400 м (круг 200 м)	002 077 1 8 1 1 Я
		бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
		бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я
		бег 800 м (круг 200 м)	002 078 1 8 1 1 Я
		бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
		бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
		бег 1500 м (круг 200 м)	002 079 1 8 1 1 Я
		бег 1 миля	002 011 1 8 1 1 Я
		бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я
		бег 3000 м (круг 200 м)	002 080 1 8 1 1 Я
		бег 5000 м	002 013 1 6 1 1 Я
		бег 10000 м	002 014 1 6 1 1 Я
		бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002 074 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе 15 км	002 015 1 8 1 1 Я
бег по шоссе 21,0975 км	002 016 1 8 1 1 Л		
бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования	002 072 1 8 1 1 Л		

	бег по шоссе 42,195 км	002 017 1 6 1 1 Я
	бег 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л
	бег 100 км	002 018 1 8 1 1 Л
	бег 24 часа - командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л
	бег 24 часа	002 019 1 8 1 1 Л
	бег по шоссе (эстафета)	002 076 1 8 1 1 Я
	бег с барьерами 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
	бег с барьерами 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
	бег с барьерами 110 м	002 025 1 6 1 1 А
	бег с барьерами 300 м	002 087 1 8 1 1 Н
	бег с барьерами 400 м	002 027 1 6 1 1 Я
	бег с барьерами (эстафета 4 х 100 м)	002 068 1 8 1 1 Б
	бег с барьерами (эстафета 4 х 110 м)	002 069 1 8 1 1 А
	бег с препятствиями 1500 м	002 071 1 8 1 1 Н
	бег с препятствиями 2000 м	002 028 1 8 1 1 Я
	бег с препятствиями 3000 м	002 030 1 6 1 1 Я
	горный бег - длинная дистанция	002 084 1 8 1 1 Л
	горный бег - командные соревнования	002 085 1 8 1 1 Я
	горный бег вверх-вниз	002 083 1 8 1 1 Я
	горный бег вверх	002 082 1 8 1 1 Я
	кросс - командные соревнования	002 058 1 8 1 1 Я
	кросс 1 км	002 031 1 8 1 1 С
	кросс 2 км	002 032 1 8 1 1 С

	кросс 3 км	002 033 1 8 1 1 Я
	кросс 4 км	002 034 1 8 1 1 Б
	кросс 5 км	002 035 1 8 1 1 Я
	кросс 6 км	002 036 1 8 1 1 Б
	кросс 8 км	002 037 1 8 1 1 А
	кросс 10 км	002 038 1 8 1 1 М
	кросс 12 км	002 039 1 8 1 1 М
	прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
	прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
	прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
	прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
	метание диска	002 050 1 6 1 1 Я
	метание молота	002 051 1 6 1 1 Я
	метание копья	002 052 1 6 1 1 Я
	метание гранаты	002 053 1 8 1 1 Я
	метание мяча	002 054 1 8 1 1 Н
	толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я
	3-борье	002 056 1 8 1 1 Н
	4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
	5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
	6-борье	002 059 1 8 1 1 А
	7-борье - командные соревнования	002 001 1 8 1 1 Ж
	7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
	7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
	8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю

	10-борье - командные соревнования	002 026 1 8 1 1 М
	10-борье	002 063 1 6 1 1 А
	командные соревнования - 19 упражнений	002 088 1 8 1 1 Л
	трейл	002 090 1 8 1 1 Л
	ходьба - командные соревнования	002 029 1 8 1 1 Л
	ходьба 1000 - 3000 м	002 040 1 8 1 1 Н
	ходьба 5000 м	002 041 1 8 1 1 Д
	ходьба 10000 м (или 10 км)	002 042 1 8 1 1 Я
	ходьба 20 км	002 043 1 6 1 1 Я
	ходьба 35 км	002 044 1 8 1 1 Л
	ходьба 50 км	002 045 1 6 1 1 Л
	эстафета 4 х 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
	эстафета 4 х 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
	эстафета 4 х 400 м	002 022 1 6 1 1 Я
	эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Я
	эстафета 4 х 400 м - смешанная	002 089 1 6 1 1 Я
	эстафета 4 х 800 м	002 065 1 8 1 1 Я
	эстафета 4 х 1500 м	002 066 1 8 1 1 Л
	эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002 067 1 8 1 1 Я
	эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002 086 1 8 1 1 Н

Классифицировать легкоатлетические дисциплины вида спорта «легкая атлетика» можно по различным параметрам: по группам дисциплин легкой атлетики, по половому

и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять групп дисциплин легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Следующая классификация вида спорта «легкая атлетика» приводится по местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность.

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

Все дисциплины легкой атлетики подразделяются на группы:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции проводится на стадионе и в манеже.

Короткий спринт: 30 м, 60 м, 100 м, 200 м.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300 м, 400 м, 600 м.

Бег на выносливость:

Средние дистанции: 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля проводятся на стадионе и в манеже.

Длинные дистанции: 3000 м, 5000 м, 10000 м проводятся на стадионе (в манеже только 3000 м).

Сверхдлинные дистанции: 15 км, 21,0975 м, 42,195 м, 100 км проводятся на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе).

Ультрадлинные дистанции – суточный бег, проводится на стадионе или шоссе. Также проводятся спортивные соревнования на 1000 миль и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанная дисциплина, требующая проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Бег с препятствиями – по структуре смешанная дисциплина, требующая проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

Эстафетный бег – по структуре смешанная дисциплина, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу 4x200 м и 4x400 м.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

– Прыжки в высоту с разбега – ациклическая дисциплина, требующая проявления



скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

– Прыжки с шестом – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Ко второй группе относятся:

– Прыжки в длину с разбега – смешанная по структуре дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;

– Тройной прыжок с разбега – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

– Метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

– Метание снарядов из круга;

– Толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (гранаты, мяча) – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска, метание молота – ациклические дисциплины, требующие силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра — ациклическая дисциплина, требующая проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены (в зависимости от возрастной категории и программы конкретных соревнований): у женщин – семиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – десятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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

Таблица 2

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

Наполняемость групп не должна превышать максимальный объем кратный двум в соответствии с п.4.3 приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

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

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденным приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованным педагогическим советом.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике.

Таблица 3

Этапный	Этапы и годы спортивной подготовки
---------	------------------------------------

норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивного совершенствования	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

## 2.4. Виды (формы) обучения

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация и иные формы (виды) обучения.

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида легкой атлетики (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную

работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности, период проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования	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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## 2.4. Объем соревновательной деятельности, применяемый при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Соревнования – органическая часть процесса тренировки, призванная воспитывать волевые качества, приучать к спортивной борьбе, контролировать ход тренировки. Соревнования требуют особой подготовки, цель которой – правильно подойти к наиболее важным стартам.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

– основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Такое деление соревнований говорит о том, что к главному старту необходимо подходить через серию контрольных, а затем отборочных соревнований.

Точное количество планируемых соревнований зависит от дисциплины легкой атлетики и индивидуальных особенностей спортсмена.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика» представлены в таблице 5.

Таблица 5

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

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

Количество стартов определяется на основании утвержденного Календарного Плана Учреждения, в рамках выделенного финансирования.

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку являются:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- Соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией легкой атлетики, правилами соответствующих дисциплин легкой атлетики, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Одной из главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером-преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах.

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		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	10	8	8	2	1
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1	Общая физическая подготовка	156	132	150	124	160	200
2	Специальная физическая подготовка	78	95	108	168	252	350
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	18	38	66	100
4	Техническая подготовка	47	49	112	162	252	336
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	62	104	137
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	38	56	50
7	Медицинские, медико-биологические,	6	6	20	32	46	75

	восстановительные мероприятия, тестирование, контроль						
8.	ИТОГО	312	312	468	624	936	1248
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции							
1	Общая физическая подготовка	156	132	234	256	188	212
2	Специальная физическая подготовка	78	95	56	94	280	424
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	20	38	68	100
4	Техническая подготовка	47	49	84	124	206	212
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	62	102	138
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	25	46	74
7	Медицинские, медико-биологические,	6	6	18	25	46	88

	восстановительные мероприятия, тестирование, контроль						
8.	ИТОГО	312	312	468	624	936	1248
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1	Общая физическая подготовка	156	132	152	132	160	200
2	Специальная физическая подготовка	78	95	108	168	252	350
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	18	38	68	100
4	Техническая подготовка	47	49	112	162	252	336
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	62	102	138
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	31	56	50
7	Медицинские, медико-биологические,	6	6	18	31	46	74

	восстановительные мероприятия, тестирование, контроль						
8.	ИТОГО	312	312	468	624	936	1248
Для спортивной дисциплины многоборье							
1	Общая физическая подготовка	156	132	146	138	168	188
2	Специальная физическая подготовка	78	95	112	156	244	324
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	20	38	56	88
4	Техническая подготовка	47	49	112	162	262	324
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	62	102	200
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	18	36	56	50
7	Медицинские, медико-биологические,	6	6	18	32	48	74

	восстановительные мероприятия, тестирование, контроль						
8.	ИТОГО	312	312	468	624	936	1248

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Планирование воспитательной работы в Учреждении должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесячный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера-преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощников тренера, инструктора;	В течении года

		<ul style="list-style-type: none"> <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>	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Организация и проведение Дней здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</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 акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</li> </ul>	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)</li> </ul>	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн),	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Учреждением.	В течении года

	готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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 парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	

Таблица 8

№ п/п	Наименование мероприятия	Месяц проведения
1	Соревнования по прыжкам с шестом «Прорыв», приуроченные ко Дню снятия блокады Ленинграда	Январь



2	Соревнования на призы ГБУ СШОР «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга», приуроченные ко Дню защитника Отечества	Февраль
3	Межмуниципальные соревнования «Лига спринта», «Лига прыжков», приуроченные к международному женскому Дню	Март
4	Физкультурное мероприятие «Фестиваль легкой атлетики», приуроченное ко Дню Космонавтики	Апрель
5	Весеннее первенство ГБУ СШОР "Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга»	Апрель
6	Межмуниципальные соревнования «Лига спринта», «Лига прыжков», приуроченные ко Дню Победы	Май
7	Физкультурное мероприятие «Фестиваль легкой атлетики»	Май
8	Летнее первенство ГБУ СШОР «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга», приуроченное ко Дню России	Июнь
9	Физкультурное мероприятие «Фестиваль легкой атлетики»	сентябрь
10	Межмуниципальные соревнования «Лига спринта», «Лига прыжков», приуроченные ко Дню учителя.	октябрь
11	Осеннее первенство ГБУ СШОР «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга», приуроченное ко Дню народного единства	ноябрь
12	Межмуниципальные соревнования «Лига спринта», «Лига прыжков»	декабрь
13	Физкультурное мероприятие «Фестиваль легкой атлетики»	декабрь
14	Соревнования на призы ГБУ СШОР «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга», приуроченные ко Дню Конституции Российской Федерации	декабрь

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

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

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

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

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

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

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

Действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

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

Таблица 9

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА				
Тип	Тема	Ответств	Рекомендации по проведению	Сроки

занятия		енный		
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Ценности спорта	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a>	Январь
Теоретические занятия	Обзорный материал основных документов по антидопингу	Тренер	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Общероссийские антидопинговые правила <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20об%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20об%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf</a></li> <li>•Всемирный антидопинговый кодекс <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a></li> <li>•Международный стандарт по образованию <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf</a></li> <li>•Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf</a></li> </ul>	Март, Ноябрь
	Проверка лекарственных препаратов	Тренер	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</p> <p>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Запрещенный список <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf</a></li> </ul>	Январь, Май, Август, Декабрь
	Ценности спорта Права и обязанности	Тренер	<p>Важные вопросы о допинге и его последствиях. <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf</a></p> <p><a href="https://rusada.ru/athletes/rights-a№d-obligatio№s/">https://rusada.ru/athletes/rights-a№d-obligatio№s/</a></p>	Февраль, октябрь
	«Роль представителей в процессе формирования антидопинговой культуры у спортсмена»	Ответственный учреждения	<p>Обзорный материал для представителей спортсмена, ссылки, чаты, информационные ресурсы учреждения, в т.ч. различная печатная продукция по данной тематике и наглядная информация на стендах в учреждении.</p> <p>Ссылка: <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf</a></p> <p>Довести до представителей спортсмена необходимость проверять лекарственные ср-ва (ЛС) через сервисы по проверке препаратов в случае назначения ЛС по показаниям врача.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Запрещенный список</li> </ul>	Апрель, сентябрь
<b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b>				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Ценности спорта	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a>	Январь

Теоретические занятия	Обзорный материал основных документов по антидопингу	Тренер	<p>Всемирный антидопинговый кодекс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Общероссийские антидопинговые правила <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20об%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20об%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf</a></li> <li>●Всемирный антидопинговый кодекс <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a></li> <li>●Международный стандарт по образованию <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf</a></li> <li>●Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf</a></li> <li>●Международный стандарт по тестированию и расследованиям <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gj№№tht2um3rr7tdd8t01e/МСТР%202023_RUS%20Clea№.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gj№№tht2um3rr7tdd8t01e/МСТР%202023_RUS%20Clea№.pdf</a></li> <li>●Международный стандарт по обработке результатов <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%20результатов%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%20результатов%202023.pdf</a></li> <li>●Международный стандарт по ТИ <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf</a></li> </ul>	Февраль, сентябрь
	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Тренер	<p>Обзорный материал о правилах и нарушениях, какие санкции могут применены к лицам. <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf</a> <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a></p> <p>Приучить спортсменов проверять все препараты, которые назначаются врачом, с помощью специализированных сервисов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Запрещенный список <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf</a></li> </ul>	Апрель, октябрь
	Ценности спорта. Права и обязанности	Тренер	<p>Важные вопросы о допинге и его последствиях. <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/e40/Важные%20вопросы%20о%20допинге.pdf</a> <a href="https://rusada.ru/athletes/rights-a№ed-obligatio№es/">https://rusada.ru/athletes/rights-a№ed-obligatio№es/</a></p>	Февраль, октябрь
	«Роль представителей в процессе формирования антидопинговой культуры у спортсмена»	Ответственный учреждения	<p>Обзорный материал для представителей спортсмена, ссылки, чаты, информационные ресурсы учреждения, в т.ч. различная печатная продукция по данной тематике и наглядная информация на стендах в учреждении. Ссылка: <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/6c6/Памятка%20для%20родителей.pdf</a> Довести до представителей спортсмена необходимость проверять лекарственные ср-ва (ЛС) через сервисы по проверке препаратов в случае назначения ЛС по показаниям врача.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Запрещенный список</li> </ul>	Апрель, сентябрь
ССМ и ВСМ				
Тип занятия	Тема	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки

Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн курс	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса. Включает текстовые, видеоматериалы и 8 интерактивных упражнений. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/course/2">https://course.rusada.ru/course/2</a>	Январь
Теоретические занятия	Основные документы по антидопингу	Тренер	<p>Всемирный антидопинговый кодекс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Общероссийские антидопинговые правила <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20о%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/b7b/Приказ%20№%20464%20от%2024.06.2021%20о%20утв.%20Общероссийских%20антидопинговых%20правил.pdf</a></li> <li>•Всемирный антидопинговый кодекс <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a></li> <li>•Международный стандарт по образованию <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/8fe/Стандарт%20по%20образованию_A5_2020_prev-8%20(1).pdf</a></li> <li>•Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/71a/ISPPPI%20rus.pdf</a></li> <li>•Международный стандарт по тестированию и расследованиям <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gj№№t2um3rr7tdd8t0le/MCTP%202023_RUS%20Clea№.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/edb/xv2d7wmlc0gj№№t2um3rr7tdd8t0le/MCTP%202023_RUS%20Clea№.pdf</a></li> <li>•Международный стандарт по обработке результатов <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%20результатов%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/9f3/Международный%20стандарт%20по%20обработке%20результатов%202023.pdf</a></li> <li>•Международный стандарт по ТИ <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/bfa/Международный%20стандарт%20по%20ТИ%202023.pdf</a></li> </ul>	Февраль, сентябрь
	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	Тренер	<p>Обзорный материал о правилах и нарушениях, какие санкции могут применены к лицам.</p> <p><a href="https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/f14/Антидопинговые%20правила.pdf</a></p> <p><a href="https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/620/Всемирный%20антидопинговый%20кодекс_A5_2020-preview7%20(1).pdf</a></p> <p>Приучить спортсменов проверять все препараты, которые назначаются врачом, с помощью специализированных сервисов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Запрещенный список <a href="https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/4e5/Запрещенный%20список%202023.pdf</a></li> </ul>	В течение года
	Система ADAMS Пулы тестирования Процедура допинг контроля Права и обязанности	Ответственный учреждения	<p><a href="https://rusada.ru/athletes/adams/">https://rusada.ru/athletes/adams/</a></p> <p><a href="https://rusada.ru/upload/iblock/643/Процедура%20допинг-контроля.pdf">https://rusada.ru/upload/iblock/643/Процедура%20допинг-контроля.pdf</a></p> <p><a href="https://rusada.ru/athletes/rights-a№d-obligatio№s/">https://rusada.ru/athletes/rights-a№d-obligatio№s/</a></p> <p><a href="https://rusada.ru/athletes/rights-a№d-obligatio№s/">https://rusada.ru/athletes/rights-a№d-obligatio№s/</a></p>	В течение года

## 2.8. План инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника 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 соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в избранной дисциплине легкой атлетики, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранной дисциплине легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Судейство: знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Судейство: Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап спортивного совершенствования	1-2	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы

		упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, привлечение к судейству городских соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

– контрастные ванны и души, сауна.

Таблица 11

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Походы в бани (суховоздушные, паровые).	ежемесячно	Тренер-преподаватель
2	Принятие ванн (ароматическая, ванна из пресной воды, вибрационная, гипертермическая, горячая, кислородная, жемчужная, прохладная (температура воды +25-31 гр.), скипидарная, сероводородная, углекислая, хвойно-солевая, хвойная, хлоридно-натриевая (солевая), холодная +8-20 гр., электровиброванна).	еженедельно	Тренер-преподаватель
3	Принятие душа (горячий, дождевой, контрастный, теплый, струевой душ).	ежедневно	Тренер-преподаватель
4	Массаж ручной (самомассаж, сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный). Аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой).	по назначению	Тренер-преподаватель
5	Психомышечная, аутогенная тренировка. Слова, речь, мысленные образы условно рефлекторным путем оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.	постоянно	Тренер-преподаватель
6	Рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности.	постоянно	Тренер-преподаватель
7	Комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.	по необходимости	Тренер-преподаватель
8	Комфортные условия быта и отдыха.	постоянно	Тренер-преподаватель
9	Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса.	по требованию	Тренер-преподаватель
10	Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности.	по требованию	Тренер-преподаватель
11	Специальные разгрузочные периоды.	по требованию	Тренер-преподаватель

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного



занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, т.е. обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, начиная со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- повысить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

- демонстрировать высокие спортивные результаты на официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

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

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

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

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

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	Сек	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 течении 30 сек	Количество раз	Не менее		Не менее	
			25	20	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 гр.	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, сек	Без учета времени		Не более	
					16.00	17.30

### 3.2. 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 13

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

			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 метров	мин, сек	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 метров	Сек	Не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	М	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 метров	Сек	Не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	Количество раз	Не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчков двумя ногами	См	Не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 метров	сек	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».		

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег 60 метров	с	Не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 метров	сек	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
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 метров	сек	Не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 метров	мин, сек	Не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	200
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 метров	сек	Не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 метров	мин, сек	Не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 метров	мин, сек	Не более	
			-	12.00
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
4.1.	Бег на 60 метров	сек	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 80 кг	количество раз	Не менее	
			-	1
<b>5. Для спортивной дисциплины метания</b>				
5.1.	Бег на 60 метров	сек	Не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчков 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
<b>6. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				

6.1.	Бег на 60 метров	сек	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
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег 60 метров	с	Не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 метров	сек	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
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 метров	сек	Не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 метров	мин, сек	Не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	240
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 метров	сек	Не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 метров	мин, сек	Не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 метров	мин, сек	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 метров	сек	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 80 кг	количество раз	Не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	Не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 метров	сек	Не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчков двумя ногами	см	Не менее	
			280	250
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 метров	сек	Не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчков двумя ногами	м, 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 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»			

#### 4. Рабочая программа

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых

результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментарины учебно-тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Учреждения):
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
  - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3. План по месяцам;
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### **4.1. Этап начальной подготовки.**

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная



и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники.

Основная цель учебно-тренировочных занятий: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение техникой легкой атлетики, укрепление здоровья, улучшение физического развития, выявление задатков и способностей, привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям, овладение основами техники выполнения упражнений, обеспечение отбора, повышение уровня физических качеств обучающихся.

Задачи на этапах подготовки:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;
- улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранной дисциплине легкой атлетики;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающегося;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- повышение уровня развития физических качеств, здоровья и работоспособности;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий легкой атлетикой.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций по истории развития легкой атлетики, легкая атлетика в России и в мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы, основы техники легкой атлетики, основы методики обучения, планирование учебно-тренировочного занятия, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки может включать в себя развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (например, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений), упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями (например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера), упражнения на снарядах и со снарядами.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени, подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на этапе начальной подготовки могут применяться бег по гладкой и пересеченной местности длительное время, упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (например, лыжи, коньки, плавание, ходьба), подвижные и спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие

тонкой координации движений, упражнения из непривычного, неудобного положения, подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки включает специальные беговые упражнения на месте и в движении со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнером).

В ходе учебно-тренировочного процесса обучающиеся продолжают знакомство с технической стороной дисциплин легкой атлетики, такими как: бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, прыжки с шестом, толкание ядра, метание копья (мяча), метание молота.

На этом этапе необходимо создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им, научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее, предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Методические приемы, используемые в процессе обучения технике: рассказ, показ, опробование.

По окончании года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

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

Учебно-тренировочный этап приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженных учебно-тренировочных занятий.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- развитие специальной тренировочной и соревновательной выносливости;
- приобретение и накопление соревновательного опыта в различных видах соревнований.

На учебно-тренировочном этапе используются: изучение методической литературы по вопросам обучения избранной дисциплине легкой атлетики, разбор и анализ техники дисциплин легкой атлетики, методов обучения, лекции, просмотр фильмов, презентаций по вопросам обучения легкой атлетике в России и в мире, гигиене, врачебному контролю, предупреждению травматизма, оказания первой медицинской помощи, антидопинговому обеспечению, кратким сведениям о строении и функциях организма человека, влияния легкоатлетических упражнений на организм, физиологических основ учебно-тренировочного

процесса, основам техники избранной дисциплины легкой атлетики, основам методики обучения, планирования учебно-тренировочного занятия, мест занятий, оборудования и инвентаря.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе может включать в себя развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (например, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений), упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями (например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера), упражнения на снарядах и со снарядами. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени, подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе могут применяться кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время, упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (например, лыжи, коньки, плавание, ходьба), подвижные и спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений, упражнения из непривычного, неудобного положения, подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает в себя специальные беговые упражнения на месте и в движении со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте и в движении со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнером).

На этом этапе необходимо создать четкое представление о двигательном действии и установку на овладение им, научить частям (фазам или элементам) техники действия, предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствование техники двигательного действия. На учебно-тренировочном этапе основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. Предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую и интегральную подготовку.

По окончанию года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

#### **4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.**

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающегося;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающегося.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники вида спорта;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в виде спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки, просмотр, разборки техники и тактики обучающегося на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, методику обучения спортивной технике и пути совершенствования в ней, полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и их планировании, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки;
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Организация тренером-преподавателем специальных занятий по теоретической

подготовке в виде докладов, бесед, организации встреч с известными спортсменами и специалистами в сфере спорта.

Тренер-преподаватель постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомить с ними обучающихся. Но самое главное - желание самих обучающихся приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у обучающихся интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки: история развития легкой атлетики, легкая атлетика в России и в мире, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние легкоатлетических упражнений на организм, физиологические основы тренировки, основы техники легкой атлетики, основы методики обучения и тренировки, планирование спортивной тренировки, места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства включает в себя развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (например, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений), упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями (например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера), упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени, подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время, упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры).

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнером).

Обучающиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с новичками. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую

поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских соревнований.

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

Подготовку на данном этапе должны проходить только те обучающиеся, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде легкой атлетики. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности.

На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма обучающегося, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам легкоатлетов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала обучающегося в условиях специфической соревновательной деятельности.

В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования обучающийся должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде которого он решил специализироваться.

#### **4.4. Этап высшего спортивного мастерства.**

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;

- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;

- повышение психической устойчивости обучающегося;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие обучающегося в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборки техники и тактики обучающихся на соревнованиях. В процессе специальной теоретической подготовки обучающийся должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики, методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также: знать задачи, стоящие перед ним; уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и контроль за ней; анализировать спортивные и функциональные показатели; вести дневник тренировки.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе может включать: развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, например, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями, например, со штангой, гантелями, набивными мячами, весом партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. При этом, доля общей физической подготовки постепенно уменьшается за счет увеличения часов специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки и соревновательной практики.

Для развития быстроты могут использоваться виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени; подвижные и спортивные игры.

Для развития выносливости на данном этапе подготовки могут применяться: кроссы

по гладкой и пересеченной местности длительное время; упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время, например, лыжи, коньки, плавание, ходьба; подвижные спортивные игры.

Для развития ловкости и координации могут использоваться упражнения, требующие тонкой координации движений; упражнения из непривычного, неудобного положения; подвижные и спортивные игры.

Для развития гибкости обучающимся могут быть предложены для выполнения упражнения на растяжение, увеличение амплитуды и степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает: специальные беговые упражнения на месте и в движении, специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов, специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов, специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнером).

Обучающиеся групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка на этапе занятий групп ВСМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

Тренировочный процесс должен способствовать:

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

Главные воспитательные факторы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, четкая творческая организация тренировочной работы, формирование и укрепление коллектива, правильное моральное стимулирование, пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных обучающихся, творческое участие обучающегося в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Цель этапа подготовки - достижение высших (индивидуально максимальных) результатов в избранной спортивной дисциплине легкой атлетике. Предельно высокие требования к различным компонентам подготовки легкоатлетов на этапе высших достижений требуют соответствующих организационных и материально-технических условий.

На этапе высших достижений общий объем учебных часов достигает максимальных параметров. Значительно возрастает доля специальной подготовки в общем объеме. Увеличивается число «ударных» микроциклов, в том числе с концентрированными нагрузками одной направленности.



Подготовка в годичном цикле строится на основе двух или трех макроциклов. Сокращается длительность подготовительного периода и увеличивается соревновательный период до 7-8 месяцев в году. Соответственно, увеличивается число соревновательных дней.

Специалисты в различных видах спорта отмечают стабилизацию количественных показателей и видят резервы для дальнейшего роста результатов на этапе высших достижений в совершенствовании качественных характеристик подготовки (повышение процента интенсивных нагрузок, нахождение оптимального соотношения в применении различных средств и методов подготовки, применение средств, способствующих повышению эффективности тренировочных и соревновательных воздействий, и т.п.).

На этапе высших достижений широко используется подготовка в условиях среднегорья, различные средства восстановления и средства, обеспечивающие благоприятную адаптацию организма к предельным нагрузкам. Значительный эффект дает применение тренажерных устройств, позволяющих значительно повысить эффективность силовой подготовки, совместить ее с техническим совершенствованием легкой атлетики.

#### 4.5. Учебно-тематический план

Таблица 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20		Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20		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	13/20		Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20		Знания и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	13/20		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики избранной спортивной дисциплины легкой атлетики	13/20		Понятие о технических элементах легкой атлетики. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20		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 легкой атлетике.
	Режим дня и питания	14/20		Расписание учебно-тренировочного и учебного

	обучающихся			процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональность и сбалансированность питания.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе подготовки до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107		Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питания обучающихся	70/107		Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональность и сбалансированность питания.
	Физиологические основы физической культуры	70/107		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет	70/107		Структуры и содержание

	соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся			Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники избранной спортивной дисциплины легкой атлетики	70/107		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/106		Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивного совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической	200		Олимпизм как метафора спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

	культуры в обществе. Состояние современного спорта			международных спортивных связей и системы спортивных соревнований
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недоперетренированность	200		Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200		Современные тенденции совершенствования 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	200		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	ядро спорта			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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
План	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120		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	120		Специфические социальные функции спорта (эталонная

	спорта			и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120		Современные тенденции совершенствования тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки, основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120		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

			<p>различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	--	--	---

## **5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой.**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

### **5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции),



слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки), слово «метания» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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 учебного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга по легкой атлетике и участия в официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике 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».

## **5.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные программы спортивной подготовки:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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).

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица № 17

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2

9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборья			
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, многоборья			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборья			
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

Таблица № 18

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

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	легкоатлетическая										
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	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

	метания копья										
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1



– 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 организация систематического медицинского контроля.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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 в Учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется 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.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Интернет-ресурсы:

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/> 1 Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: 418 [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 14.08.2020).
4. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 14.08.2020).
5. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-no-645/> (дата обращения 14.08.2020).
6. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: <https://classinform.ru/profstandaarty/05.003-trener.html> (дата обращения 14.08.2020).
7. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf> (дата обращения 14.08.2020).
8. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020).
9. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).
10. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).
11. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: <http://rusathletics.info/jourNoals> (дата обращения 14.08.2020).
12. Архив журнала new Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30> (дата обращения 14.08.2020).

Литература:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.djvu 2. В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 [PDF].pdf
4. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
5. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
6. Зубов В.М. - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 [PDF].pdf
7. Крир В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. – М.: Просвещение, 2005
8. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
9. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 2002
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2001. Основы легкой атлетики /– М.: ФиС, 2006.
13. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов. - М.: Физическая культура, 2005. -200 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
15. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004. -370 с.
16. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
17. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -104 с.
18. Синяева А.А. ПФСС (Легкая атлетика) Брянск 2002
19. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 328 с.
20. Станчев Стефан. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. – М.: ФиС, 2001
21. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - М.: Академия, 2013. - 288 с.
22. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. -464 с.
23. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. -272 с.

24. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб.– М.: ФиС, 2005.
25. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с
26. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
27. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
28. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
29. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетике, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
30. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с. 6 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
31. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
32. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
33. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417 1
34. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
35. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
36. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
37. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
38. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
39. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.