


Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства по легкой атлетике»

(СПб ГБУ ДО СШОР «Школа высшего спортивного мастерства по легкой атлетике»)

Рассмотрена и согласована
на общем собрании трудового коллектива
«27» 11 2024
атлетике»
протокол № 3

Утверждаю
Директор СПб ГБУ ДО СШОР
«Школа высшего спортивного
мастерства по легкой
атлетике»
Ю.В. Тарасенко
«28» 12 2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)**

Срок реализации программы на уровнях:

Базовый уровень – 3 года

Продвинутый уровень – 8 лет

Санкт-Петербург

2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	5
2.1. Продолжительность базового и продвинутого уровней подготовки, возраст лиц для зачисления на базовый и продвинутый уровень подготовки и количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях базовой и продвинутой подготовки по виду спорта «легкая атлетика».....	5
2.2. Объем дополнительной общеразвивающей Программы в области физической культуры и спорта	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей Программы в области физической культуры и спорта.....	9
2.3.1 Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга	11
в спорте и борьбу с ним	11
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	13
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	15
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	15
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	16
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	17
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	17
4.2. Учебно-тематический план.....	22
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	22
5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	22

5.2. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»	23
5.2. Кадровые условия реализации уровней подготовки.....	24
5.4. Информационно-методические условия реализации Программы	26
Приложение 1 Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	29
Приложение 2 Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	30
Приложение 3 Годовой учебно-тренировочный план	31
Приложение 4 Календарный план воспитательной работы.....	35
Приложение 5 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	38
Приложение 6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	40
Приложение 7 Учебно-тематический план	41
Приложение 8 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	46
Приложение 9 Обеспечение спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	48

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на базовом и продвинутом уровнях подготовки по фехтованию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных базовыми требованиями по виду спорта «легкая атлетика», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп базового и продвинутого уровня подготовки.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для учебно-тренировочной работы.

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа - дополнительная образовательная программа подготовки;
- Учреждение – Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике и фехтованию Выборгского района Санкт-Петербурга (ГБУ ДО СШОР по легкой атлетике и фехтованию);
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- Федеральный закон;
- ФССП- федеральный стандарт спортивной подготовки;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1. Продолжительность базового и продвинутого уровней подготовки, возраст лиц для зачисления на базовый и продвинутый уровень подготовки и количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях базовой и продвинутой подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Минимальные сроки реализации уровней подготовки и возрастные границы лиц, проходящих подготовку, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях базовой и продвинутой подготовки, установленные федеральным стандартом подготовки по виду спорта «легкая атлетика», представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	3	9	14	10 - 20
Продвинутый уровень	8	12	21	8 - 16

Минимальный возраст зачисления на Программу – 9 лет. На базовый уровень зачисляются лица, желающие заниматься легкой атлетикой, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно прошедшие конкурсный индивидуальный отбор, согласно приложению 1 настоящей Программы. Кандидаты должны достичь установленного возраста в календарном году, в котором происходит зачисление на Программу. Для перевода на Базовый уровень второго и третьего года обучения, обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов, согласно приложению 1 настоящей Программы.

Для зачисления на продвинутый уровень обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов, согласно приложению 2

настоящей Программы.

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей Программы в области физической культуры и спорта

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по уровням подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 46 недель в год. Объем дополнительной образовательной программы базовой и продвинутой подготовки по виду спорта «легкая атлетика» представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	6	6	9-12	12-18
Общее количество часов в год	312	312	624	936

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, шоссейные 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, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

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

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

Сверхдлинные дистанции: 15 км; 21,0975 м; 42,195 м; 100 км – проводится 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 проводится на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 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).

Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей Программы в области физической культуры и спорта

2.3.1 Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в групповом и индивидуальном формате. При формировании группы Учреждение руководствуется требованиями федерального стандарта подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в части касающихся возраста, количества и уровнем подготовки обучающихся. Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта в легкой атлетике (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

Программы устанавливаются в часах и не должны превышать:

- на базовом уровне- двух часов;
- на продвинутом уровне- 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.

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.

2.4. 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 подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по уровням подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 46 недель (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 подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы 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 подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки в часах.

2.5. 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 (помесечный) 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.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 4.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 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 подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбы 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 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 подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий представлен в приложении 5.

2.7. 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, 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 утомлённый 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.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её 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.

План медицинский, медико-биологический мероприятий и применения восстановительных средств согласно приложению 6.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На базовом уровне подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

На продвинутом уровне подготовки:

- 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 подготовки;

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по уровням подготовки указаны в приложениях 1-2.

IV. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки включает особенности и различия учебно-тренировочного процесса, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма обучающегося к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

На базовом уровне 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 избранному виду легкой атлетики;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- воспитание 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 базовом уровне основными методами теоретической подготовки являются: беседы, просмотр учебных фильмов и презентаций по темам: история развития лёгкой атлетики лёгкая 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 видов лёгкой атлетики, основы методики обучения, планирование учебно-тренировочного занятия, места занятий, оборудование и инвентарь, основы техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Общая физическая подготовка на базовом уровне 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.

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 базовом уровне могут применяться: бег 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, упражнение из других видов спорта, таких как гимнастика и акробатика.

Специальная физическая подготовка на базовом уровне 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 тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости), специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся продолжают знакомство с технической стороной видов лёгкой 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.

Процесс обучение техники состоит из рассказа, показа, опробования.

По окончании года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-

переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ

Продвинутый уровень 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, занимающихся избранным видом легкой атлетики, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения, просмотр фильмов, лекции, презентаций по вопросам обучения лёгкой атлетики 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 избранного вида лёгкой атлетики, основам методики обучения, планирования учебно-спортивного занятия, мест занятий, оборудования и инвентаря.

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 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 техники: бега, прыжков и метания, специальные упражнения в парах (с партнёром).

В процессе учебно-тренировочного процесса обучающиеся уже знакомы с техникой видов лёгкой атлетики.

На этом этапе необходимо создать чёткое 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 совершенствовании 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 окончании года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

4.2. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по уровням подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в приложении 7 настоящей Программы.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации

Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика»:

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки (Приложение № 8 к Программе);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 9 к Программе);

5.2. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

Особенности осуществления 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 «борье» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ подготовки проводится с учетом этапа подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется подготовка.

Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими

дополнительные образовательные программы подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ подготовки, в том числе годового учебного плана.

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

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 подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

5.2. Кадровые условия реализации уровней подготовки

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации уровней подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта:

— Уровень квалификации лиц, осуществляющих 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), Единым квалификационным справочником должностей руководителей,

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

— Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех уровнях спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам подготовки с учетом специфики вида спорта, а также на всех уровнях подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Организация определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;
- Самообразование;
- Наставничество;
- Стажировка;
- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- Овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;

- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

5.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Программа включает: список литературных источников, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими подготовку и лицами, проходящими подготовку.

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Грецов Г. В. - Теория и методика обучения базовым видам спорта легкая атлетика - 2013.djvu 2. В.М. Зубов - Подготовка юных легкоатлетов - 2000 [PDF].pdf
5. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В. П. Губа, Н. Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

9. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов. - М.: Физическая культура, 2005. -200 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
11. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов /В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
12. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
13. Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика /В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
14. 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.
15. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред.Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010. -464 с.
16. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. -272 с.
17. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д.Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.
18. Хоменкова Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. – 3-е изд., перераб.–М.: ФиС, 2005.
19. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с
20. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
21. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
22. Об утверждении федерального стандарта 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).

23. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-№-645/> (дата обращения 14.08.2020).

24. 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).

25. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020)

26. 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).

Приложение 1

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

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

Приложение 2

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170

Приложение 3

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Этапы и годы подготовки				
	Базовый уровень		Продвинутый уровень		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	6	6	12	18	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	2	2	3	3	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции					
1	Общая физическая подготовка	156	132	124	160
2	Специальная физическая подготовка	78	95	168	252
3	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	5	74	120
4	Техническая подготовка	47	49	162	252
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	24	62	104

6	Контрольно-переводные нормативы	1	1	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	6	32	46
8.	ИТОГО	312	312	624	936
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции					
1	Общая физическая подготовка	156	132	124	160
2	Специальная физическая подготовка	78	95	168	252
3	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	5	74	120
4	Техническая подготовка	47	49	162	252
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	24	62	104
6	Контрольно-переводные нормативы	1	1	2	2

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	6	32	46
8.	ИТОГО	312	312	624	936
Для спортивных дисциплин прыжки, метания					
1	Общая физическая подготовка	156	132	124	160
2	Специальная физическая подготовка	78	95	168	252
3	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	5	74	120
4	Техническая подготовка	47	49	162	252
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	24	62	104
6	Контрольно-переводные нормативы	1	1	2	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	6	32	46
8.	ИТОГО	312	312	624	936

Для спортивной дисциплины многоборье						
	Общая физическая подготовка	156	132	124	160	
1	Общая физическая подготовка					
2	Специальная физическая подготовка	78	95	168	252	
3	Участие в соревнованиях, инструктурская и судейская практика	-	5	74	120	
4	Техническая подготовка	47	49	162	252	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	24	62	104	
6	Контрольно-переводные нормативы	1	1	2	2	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	6	32	46	
8.	ИТОГО	312	312	624	936	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование навыка подготовки организма обучающегося к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формировать навык самоконтроля и ведения дневника.	В течение года
1.3	Оказание первой помощи	Семинары и лекции с обучающимися по темам: - формировать знания по определению опасности и предотвращению несчастных случаев; - формировать навык правильно анализировать обстановку, не теряться в критической ситуации, распознавать неотложные состояния; - овладеть знаниями оказания первой медицинской помощи для облегчения боли и снижения серьезности последствия травм, увеличивая тем самым шансы на выживание; - овладеть знаниями о правилах спасения утопающих и правил поведения на воде; - сформировать навыком бережного отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.	В течение года
1.4.	Правила дорожного движения	Семинары и лекции с обучающимися по темам: - формировать знания по правилам	В течение года

		<p>дорожного движения и правилам поведения на дороге;</p> <p>-формировать знания по правилам управления транспортом (в т ч самокаты, велосипеды, скейты, ролики, сапы, катамараны, борды, сноуборды, лыжи, ватрушки, санки и т д).</p>	
1.5.	Наркомания и алкоголизм	Беседы, лекции и семинары о вреде употребления психотропных, наркотических, алкогольных и иных веществ, последствия их применения, влияние на юный организм, механизмы развития зависимости от вышеизложенных веществ.	В течение года
1.6.	Психологическое просвещение	<p>Практические занятия, семинары, лекции на темы психологического сопровождения спортивной деятельности:</p> <p>- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;</p> <p>-формирование навыков регуляции предстартовых состояний;</p> <p>-формирование навыков аутотренинга;</p> <p>-формирование навыка саморелаксации, расслабления.</p>	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу подготовки.</p>	В течение года
2.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей</p>	В течение года

		дополнительные образовательные программы подготовки.	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию грамотной речи, ведения себя на публике)	Семинары, мастер-классы для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков самовыражения; - формирование умений и навыков грамотной речи, выступления на радио, ТВ.	В течение года

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

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	<p>Викторины, семинары, лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт»; • рава и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности; • оследствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции. <p>Прохождение антидопингового курса</p>	В течение года	<p>Формат проведения мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся. Рекомендуется проводить отдельные собрания и лекции для законных представителей обучающихся по вопросам ответственности, обязанностей и последствий нарушения антидопинговых правил. Викторины по принципам и ценностям чистого спорта необходимо проводить в разных вариациях игр на учебно-тренировочных занятиях.</p>
Продвинутый уровень	<p>Семинары и лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • Виды нарушений антидопинговых правил; • Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список; • Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ. Проверка лекарственных средств; • рава и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил»; • оследствия использования допинга для физического, 	В течение года	<p>Формат проведения мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся и адаптирована к виду спорта.</p>

			психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции. Прохождение антидопингового курса	
--	--	--	--	--

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Походы в бани (суховоздушные, паровые).	ежемесячно	Тренер
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
3	Принятие душа (горячий, дождевой, контрастный, теплый, (строевой душ).	ежедневно	Тренер
4	Массаж ручной (самомассаж, сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный). Аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой).	по назначению	Тренер
5	Психомышечная, аутогенная тренировка. Слова, речь, мысленные образы условно рефлекторным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.	постоянно	Тренер
6	Рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности.	постоянно	Тренер
7	Комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.	по необходимости	Тренер
8	Комфортные условия быта и отдыха.	постоянно	Тренер
9	Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса.	по требованию	Тренер
10	Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности.	по требованию	Тренер
11	Специальные разгрузочные периоды.	по требованию	Тренер

Учебно-тематический план

Этап подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего на базовом уровне подготовки первого года обучения:	240/4		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения и техника безопасности в зале. Правила использования оборудования и инвентаря.
	История возникновения фехтования и его развитие	40	Сентябрь, март	Зарождение и развитие вида спорта «легкая атлетика». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	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 подсчета очков в спортивных соревнованиях.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Всегона базовом уровне второго года обучения:	300/5		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, ЧС
	История известных спортсменов	40	Октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей отделений.
	Правила соревнований	40	Ноябрь	Общие правила проведения соревнований, правила подведения итогов соревнований.
	Основы тактики	40	В течение года	Изучение основ тактики.
	Основы правильного питания	40	В течение года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания
	Оборудование и спортивный	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	инвентарь по виду спорта «фехтование»				
	Всего на базовом уровне третьего года обучения:	300/5			
	Правила поведения и техника безопасности в различных спортивных помещениях	60	В течение всего года	Правила поведения в спортивных залах: игровом, тренажерном. Правила проведения учебно-тренировочного процесса.	
	Изучение мирового фехтования	40	Октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей. Особенности подготовки в разных странах.	
	Правила соревнований	40	Ноябрь	Правила соревнований	
	Основы технико-тактического мастерства	40	В течение года	Изучение технических и тактических особенностей в легкой атлетике	
	Основы правильного питания	40	В течение года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания	
	Оборудование и инвентарь по виду спорта «фехтование»	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Уход и хранение.	
	Всего на продвинутом уровне подготовки до трех лет обучения	360/6			
Продвинутый уровень	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
	История возникновения	40	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	

	олимпийского движения				
	Режим дня и питание обучающихся	40	ноябрь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	В течение всего года		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Тактическая подготовка	60	В течение всего года		. Анализ и разбор выступлений спортсменов на играх чемпионатов мира и Европы, а также Олимпийских игр
	Психологическая подготовка	120	В течение всего года		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Всего на продвинутом уровне подготовки свыше трех лет обучения	480/8			
	Режим дня и питание обучающихся	60	В течение всего года		Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание, режим дня и особенность потребления БЖУ
	Психологическая подготовка	120	В течение всего года		Корректировка предстартовых состояний. Аутогенная тренировка. Саморегуляция.
	Подготовка к соревнованиям	60	декабрь-май		Особенности подготовки экипировки и оборудования (инвентаря) к соревнованиям.
	Правила вида спорта	120	декабрь-май		Особенности проведения соревнований в разных возрастных категориях. Права и обязанности участников соревнований.
	ЕВСК	60	март		Порядок присвоения спортивных разрядов и званий в легкой атлетике.
	Теоретические основы технико-тактической	60	май		Понятливость. Спортивная техника. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	підготовки. Основи техніки вида спорту			
--	---	--	--	--

Приложение 8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Наименование оборудования, 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.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
5.	Колокол сигнальный	штук	1
6.	Конус высотой 15 см	штук	10
7.	Конус высотой 30 см	штук	20
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Круг для места толкания ядра	штук	1
10.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12.	Палочка эстафетная	штук	20
13.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
14.	Пистолет стартовый	штук	2
15.	Планка для прыжков в высоту **	штук	8
16.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
17.	Стартовые колодки	пар	10
18.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
19.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
20.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
21.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
22.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
23.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
24.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
25.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
26.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
27.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
28.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
29.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
30.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
31.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
32.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
33.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
34.	Копье массой 600 г	штук	20
35.	Копье массой 700 г	штук	20
36.	Копье массой 800 г	штук	20
37.	Круг для места метания диска	штук	1

38.	Круг для места метания молота	штук	1
39.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
40.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
41.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
42.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
43.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
44.	Ограждение для метания диска	штук	1
45.	Ограждение для метания молота	штук	1
46.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
47.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
48.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
49.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
50.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
51.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств

Приложение 9

Обеспечение спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Наименование спортивной экипировки*	Единица измерения	Количество изделий
1.	Обувь для метания диска и молота	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения
2.	Обувь для толкания ядра	пар	
3.	Перчатки для метания молота	пар	
4.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	
5.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	
6.	Шиповки для бега с препятствиями "стипль-чеза"	пар	
7.	Шиповки для метания копья	пар	
8.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	
9.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	
10.	Шиповки для тройного прыжка	пар	

* при условии развития соответствующей дисциплины

** закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств