

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  
« 22 » 08 20 24  
протокол № 8



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

**Срок реализации программы:**

**с 01 сентября 2024 года**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	5
2.1 Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика».....	5
2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .	10
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	11
2.4 Формы учебно-тренировочного процесса.....	12
2.5 Годовой учебно-тренировочный план.....	16
2.6 Календарный план воспитательной работы.....	19
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.9. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Медико-биологические и восстановительные мероприятия.....	24
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	25
3.1. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».....	27
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».....	28
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».....	29
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».....	30
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	32

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....	32
4.2 Учебно-тематический план.....	35
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....	40
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	41
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	41
6.2. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. ....	47
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	49

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 г. № 855 «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»». Предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта от 16 ноября 2022 г. № 996 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»» (далее – ФССП).

1.2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к

освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

### **2.1 Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика»**

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»**

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я

бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км -командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я

эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я

бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я

метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность.

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

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

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

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость: средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; длинные дистанции: 3000,



5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин; сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин; ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся спортивные соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

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

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. 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: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;

б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) 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 (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, 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: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, 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, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

На этапах начальной подготовки (свыше года), учебно-тренировочных (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов

спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возраст зачисления (минимальный, лет)	Наполняемость (минимум, человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

\* на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

\* на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте по виду спорта «легкая атлетика»

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

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочных этапах - 3 часов;
- на этапах ССМ, ВСМ - 4 часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х 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.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы, для этапов: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов.

### Объем учебно-тренировочного процесса

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	9	12	18	24
Общее количество часов в год	312	312	468	624	936	1248

### 2.4 Формы учебно-тренировочного процесса

Основные формы учебно-тренировочного процесса, применяющихся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- **учебно-тренировочные занятия с группой**, сформированной с учетом избранной дисциплины вида спорта «легкая атлетика»;

- **индивидуальные учебно-тренировочные занятия**, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

- **самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки**;

- **учебно-тренировочные мероприятия** организуются для обеспечения круглогодичности реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, и проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Перечень и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий представлены в таблице № 4;

### Учебно-тренировочные мероприятия

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 и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным 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		

**- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.**

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, с учетом Приложения №4 к ФССП (таблица № 5) и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки:

-соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта легкая атлетика;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта легкая атлетика;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.5 Годовой учебно-тренировочный план

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. Учебный план составлен на 52 недели (в часах) представлен в таблице № 6. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, 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.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Учебный план (таблица № 6) заполняется Организацией в часах в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 5 к ФССП.

### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		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		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
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, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	6	6	20	32	46	75
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, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	6	6	18	25	46	88
8.	ИТОГО	312	312	468	624	936	1248
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1	Общая физическая подготовка	156	132	152	132	160	200

	подготовка						
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, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	6	6	18	31	46	74
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, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	6	6	18	32	48	74
8.	ИТОГО	312	312	468	624	936	1248

## 2.6 Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика 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.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена до/после тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

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.

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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица № 8).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов,

об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА, с получением персонального сертификата действующего до конца календарного года		1 раз в год	Прохождение курса - продвигает ценности чистого спорта, идеи здорового образа жизни и подчеркивает важность антидопингового образования в жизни современного спортсмена.
	2. Семинар, вебинар	Что такое допинг и допинг - контроль? Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения Последствия допинга для здоровья Профилактика допинга Причины борьбы с допингом Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте Участие в вебинарах, проводимых РУСАДА, а так же учреждением.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА, с получением персонального сертификата действующего до конца календарного года		1 раз в год	Прохождение курса - продвигает ценности чистого спорта, идеи здорового образа жизни и подчеркивает важность антидопингового образования в жизни современного спортсмена.
	2. Семинар, вебинар	Профилактика применения допинга среди спортсменов Мотивация нарушений антидопинговых правил Запрещенные субстанции и методы Допинг и спортивная медицина	1-2 раза в год	Участие в вебинарах, проводимых РУСАДА, а так же Учреждением. Изучение материала самостоятельно спортсменами, а также научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты

		Психологические и имиджевые последствия допинга Процедура допинг - контроля Организация антидопинговой работы Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов		через сервисы по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА, с получением сертификата на текущий год.		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар, вебинар	«Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность» «Запрещенный список и терапевтическое использование» «Принципы и ценности чистого спорта» «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Риски использования пищевых добавок» «Система АДАМС» «Виды пулов тестирования» «Всероссийский антидопинговый диктант»	1-2 раза в год	Постоянный контакт с ответственным за антидопинговое обеспечение в Санкт-Петербурге. Помощь спортсменам в подаче запроса на ТИ, занесение данных в пул тестирования. Изучение материала самостоятельно спортсменами. Участие в вебинарах, проводимых РУСАДА, а так же Учреждением.

## 2.8 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения учебно-тренировочных занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающими звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-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 № 9

Этап спортивной подготовки	Минимум знаний и умений учащихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.</p>
	<p>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.</p>
	<p>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.</p>
	<p>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.</p>
	<p>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.</p>
Этап спортивного совершенствования	<p>Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку;</p>

Этап высшего спортивного мастерства	<p>составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.</p> <p><i>Судейство:</i> знать правила соревнований; проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, привлечение к судейству городских соревнований.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>
-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Инструкторская и судейская практика не должно носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером-преподавателем.

## **2.9 Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Медико-биологические и восстановительные мероприятия**

На этапах начальной подготовки, учебно-тренировочном (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Медико-биологическое обследование спортсменов (сопровождение процесса спортивной подготовки) включает следующее:

- проведение периодических медицинских осмотров;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль питания спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.



Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся в распоряжении Организации возможностей. С целью регулирования восстановительных процессов в организме помимо организованного отдыха во время учебно-тренировочных занятий по мере необходимости используются:

- сеансы пребывания в суховоздушной бане (сауне), паровой бане;
- восстановительный массаж (сегментарный, точечный, иной);
- официально разрешенные к использованию средства фармакологической коррекции;
- восстановительное плавание;
- гидропроцедуры (контрастные ванны, контрастный душ, гидромассаж и др.);
- бальнеологические процедуры;
- ароматерапия;
- электросон;
- сеансы психорегулирующих воздействий.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика» 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;
- повышать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и иметь их нарушений;
- каждые полгода проходить медицинские осмотры;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований и спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для перевода на этап высшего спортивного мастерства.
4. На этапе высшего спортивного мастерства:
- совершенствовать уровень общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня чемпионата субъекта Российской Федерации и всероссийских спортивных соревнований;
  - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастера спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
  - достичь результатов уровня спортивной сборной команды Санкт-Петербурга и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
  - демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается мониторингом обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе учета результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 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	См	Не менее		Не менее	

	места толчком двумя ногами		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 11

№ 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 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
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
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
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
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
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

4. Для спортивной дисциплины прыжки			
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 40 кг	количество раз	Не менее
			-                                      1
5. Для спортивной дисциплины метания			
5.1.	Бег на 60 метров	сек	Не более
			7,6                      8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее
			260                      220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	Не менее
			1                                      -
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	Не менее
			-                                      1
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1.	Бег на 60 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
7. Уровень спортивной квалификации			
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 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	
			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

2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции			
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
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
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 ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

На этапах начальной подготовки занятия должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Для них характерным является обучающий тип урока с нагрузками небольшого объема и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят дробный характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности воспитания скорости, особенно частоты движений и темпа, необходимо больше уделять внимание развитию именно этих компонентов быстроты (частота, темп) в учебно-тренировочных занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, которые включают в себя всестороннее развитие физических и координационных способностей юных спортсменов и имеет общефизическую направленность.

Задачи на этапах подготовки:

- привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- базовая подготовка и определение вида спорта для дальнейшей специализации;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий легкой атлетикой.

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

Процесс обучение техники состоит из рассказа, показа, исполнения. По окончанию года обучения, обучающиеся должны выполнить контрольно-переводные требования общей и специальной физической подготовленности.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) идет дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, повышение уровня



разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида легкой атлетики, обучение ведению дневника тренировок, анализировать свои выступления и выступления своих соперников, выполнение спортивных разрядов.

Задачи:

- создание устойчивого интереса к многолетнему спортивному совершенствованию;
- устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности;
- создание двигательного потенциала (в том числе соответствующего специфике будущей специализации);
- уточнение спортивной специализации;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;

Применяются разнообразные легкоатлетические упражнения и упражнения из смежных спортивных дисциплин, позволяющих совершенствовать специфические двигательные качества. Существенно возрастает объем специально подготовительных упражнений в общем объеме используемых средств. Техническая подготовка строится на материале избранной спортивной дисциплины. Особое внимание уделяется возможности стабильности выполнения соревновательных действий в различных условиях при разном функциональном состоянии.

При планировании функциональной подготовки применяются высокие тренировочные нагрузки. Они планируются дифференцированно с учетом специализации и индивидуальных особенностей спортсмена.

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.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее – ССМ и ВСМ) тренеры-преподаватели Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от дисциплины легкой атлетики, в которой специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на разных этапах спортивной подготовки. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств. Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и (или) интенсивность.

На этапах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапах ССМ и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в легкой атлетике.
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;

Этапы ССМ и ВСМ определены зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС России на этапе ССМ и МСМК России на этапе ВСМ), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей; зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в учебно-тренировочном процессе этапа ССМ и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию спортсменов на данных соревнованиях. Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные процессы, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на учебно-тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами учебно-тренировочного процесса - периодами, этапами микроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

#### 4.2 Учебно-тематический план

Таблица № 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Ноябрь	Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	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 избранной спортивной дисциплины легкой атлетики	Май	Понятие о технических элементах легкой атлетики. Теоретические знания по технике их выполнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июнь	Понятность. 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 обучающихся	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональность и сбалансированность питания.
	Оборудование и спортивный легкоатлетический инвентарь	Ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных
	История возникновения олимпийского движения	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питания обучающихся	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное и сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	Ноябрь	Структуры и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники избранной спортивной дисциплины легкой атлетики	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка в легкой атлетике	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивного совершенствования	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Сентябрь	Олимпизм как метафора спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важный компонент системы спортивной подготовки	Февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Этап высшего спортивного мастерства	Социальные функции спорта	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший компонент системы спортивной подготовки	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий. Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности, организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

## 5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Для зачисления на этап спортивного совершенствования мастерства лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления, указанном в Таблице № 2.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

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

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.



## 6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 11, № 12 по ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 13 по ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

Таблица № 15

№ 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		
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	штук	1
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	10
7.	Грабли	комплект	3
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)	штук	10
19.	Палочка эстафетная	комплект	8
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	20
21.	Пистолет стартовый	штук	1000
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	2
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	8
24.	Рулетка (10 м)	штук	1
25.	Рулетка (100 м)	штук	3
26.	Рулетка (20 м)	штук	2
27.	Рулетка (50 м)	штук	1
28.	Секундомер	штук	3
29.	Скамейка гимнастическая	штук	10
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	20
31.	Стартовые колодки	штук	4
32.	Стенка гимнастическая	пар	10
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	2
34.	Электромегафон	пар	1
	Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье		
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
	Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье		
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	штук	1
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	2
44.	Ящик для упора шеста	пар	1
	Для спортивных дисциплин: метания, многоборье		
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15

48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица № 16

№ 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)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Диск	штуки	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	1	1
2	Копье	штуки	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	2	1
3	Молот в сборе	штуки	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	1
4	Шест	штуки	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2	1
5	Ядро	штуки	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	1

Таблица № 17

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	3	1	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	2	1	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	3	1	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	3	1	1

7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Грусы 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 "стиль-чеза"	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

## 6.2. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организации, реализующую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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).

2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной

комиссии, назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982.
2. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». № 7. 2006.
3. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3.
4. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26.
5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.
6. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 6. 2006. С.36.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
8. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». № 19. 2005. С.16.
9. Мехрикадзе, В. В. Барьерный бег : техника и методика обучения : учеб.метод, пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / В. В. Мехрикадзе, Л. А. Черенева; Российский гос. социальный университет. - М., 2008. - 78 с.
10. Мехрикадзе, В. В. Метание копья : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. - Минск : БГУФК, 2010. — 35 с.
11. Мехрикадзе, В. В. Толкание ядра : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Л. И. Мальцева. — Минск : БГУФК, 2010. — 32 с.
12. Мехрикадзе, В. В. Прыжки в высоту : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. - Минск : БГУФК, 2011. - 33 с.
13. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
14. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 528 с.
15. Питер, Питер ДЖ. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер ДЖ. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192 с.
16. Чесноков Н. Н. Легкая атлетика: учебник/ под общ. ред. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - М.: Физическая культура, 2010. - 448 с.

## Интернет-ресурсы

1. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики;
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
4. <http://www.sflaspb.ru/> - Спортивная федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга.
5. <http://www.rusada.ru/> - Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»