Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по легкой атлетике»
(МАУ ДО "СШ по легкой атлетике")

ПРИНЯТА
Педагогическим советом МАУ ДО
«СШ по легкой атлетике»
(протокол от 28.08.2026 года № 9)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ по легкой атлетике» А.В. Золотов
«__» _____2026 года
приказ МАУ ДО «СШ по легкой атлетике» № 45 сп от 28.08.2026 года

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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 года № 1016

Сроки реализации Программы:
на этапе начальной подготовки – 3 года
на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 6 лет

Авторы-составители:
Мудрак И.Е., инструктор-методист
Левачева И.А., инструктор-методист

м. о. г. Бор, 2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка 3
I. Общие положения 5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. 6
2.2. Объем Программы. 7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы: 8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план 10
2.5. Календарный план воспитательной работы. 13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. 17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. 20
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств 21
III. Система контроля 31
3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика». 31
IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика» 35
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....35
4.2. Учебно-тематический план. 42
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 43
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 44
6.1. Материально-технические условия реализации Программы 44
6.2. Кадровые условия реализации Программы: 49
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы 50

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 26.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (последняя редакция);
- Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (последняя редакция);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 "Особенности организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки" (с изменениями и дополнениями);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.09.2026 года N 4841с «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»;

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.07.2026 № 609 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАУ ДО «СШ по легкой атлетике».

I. Общие положения

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее Программа) отражены основные цели и задачи построения учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- всестороннее физическое и нравственное развитие;
- физическое воспитание;
-совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

- принцип комплектности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, теоретической, медицинской, медико-биологической подготовки, инструкторской и судейской практики, тестирование и контроль, участие в спортивных соревнованиях);
- принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебно-тренировочном процессе;
- принцип вариативности, который предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальные особенности обучающегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся

разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» реализуется для детей. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 9 до 18 лет.

Прием на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения образовательной программы способности в области физической культуры спорта, не имеющих медицинских противопоказаний.

Период освоения программы – 9 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ).

Учебный год в Учреждение начинается с 1сентября; окончание учебного года - 31 августа.

Обучение в Учреждении ведется на русском языке.

Форма обучения – очная. Форма проведения занятий — аудиторная и внеаудиторная. Форма аудиторных занятий - теоретические, практические, комбинированные. Форма внеаудиторных занятий — соревнования, самостоятельные занятия.

Реализация Программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Продолжительность учебного года 52 недели.

Состав группы может изменяться в течение года. В случаи выбытия обучающегося из группы, тренеру-преподавателю рекомендуется в течение месяца принять меры по ее доукомплектованию.

Зачисление обучающегося в состав группы в течение учебного года производится при наличии вакантного места в группе. Перевод из группы в группу, от одного тренера-преподавателя к другому осуществляется на основании решения педагогического совета. Перевод из организации спортивно-физкультурной направленности в Учреждение осуществляется при наличии вакантного места.

Учебная нагрузка рассчитывается в астрономических часах. Один астрономический час равен 60 минутам.

Режим учебно-тренировочных занятий осуществляется по утвержденному расписанию. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, расписания обучения их в общеобразовательных и других Учреждениях.

Организация образовательного процесса в Учреждении регламентируется годовым учебным (тренировочным) планом (далее - учебный план), расписанием учебно-тренировочных занятий.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость групп (чел)	Максимальное количество человек в группе
Этап начальной подготовки (НП)	3	9	10	15	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)	6	12	8	12	16

2.2. Объем Программы

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации,

осуществляющей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

Программа рассчитывается на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы обучения)		
Учебно-тренировочное занятия	Учебно-тренировочное мероприятия	Спортивные соревнования

− учебно-тренировочные занятия:

Таблица № 3

Формы обучения		
Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Групповая	+	+
Смешанная	+	+
Индивидуальная		+

– 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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке	-	18

	к другим всероссийским спортивным соревнованиям		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- спортивные соревнования:

Таблица № 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех	Свыше
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося, осуществляющего спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специальные организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях обучающейся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнования для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских, региональных и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» рассчитывается на 52 недели в год непосредственно в условиях Учреждения.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

«легкая атлетика» устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица № 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивных дисциплин "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания"					
1	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	29-38	18-25
2	Специальная физическая подготовка (%)			22-29	26-33
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-6
4	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	24-30	25-31
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	9-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	2-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин "бег на средние и длинные дистанции", " ходьба"					
1	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	50-60	41-51
2	Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-19
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6
4	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	15-22	20-25

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1- 3	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2- 4	3-5
Для спортивной дисциплины "многоборье"					
1	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44
2	Специальная физическая подготовка (%)			20-34	20-31
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-10	6-10	8-12
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	2-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4.5-6	6-8	9-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Общая физическая подготовка	98-146	134-179	149-234	133-200
2	Специальная физическая подготовка	59-88	94-125	107-166	165-248
3	Участие в спортивных	2-4	6-8	18-28	36-54

	соревнованиях, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				
4	Техническая подготовка	30-45	48-64	116-170	167-249
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-24	24-32	42-65	63-94
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	18-28	31-46
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-5	6-8	18-27	30-45
Общее количество часов в год		208-312	312-416	468-728	624-936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил по виду спорта «легкая атлетика» и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	В течении года

		занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту, -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе; -организация и проведение мастер-класса известного спортсмена или тренера.	

2. Здоровьесбережение

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни; -сдача обучающимися норм комплекса ГТО. Туристический поход	В течении года июнь-август
2.2.	Режим питания	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после учебно-тренировочного занятия, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета;	В течении года

		-моральное поощрение обучающихся за систематическое соблюдение спортивного режима и выполнение утренней зарядки.	

3. Патриотическое воспитание обучающихся

3.1.	Организация и проведения мероприятий, направленных на формирования у обучающихся патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовность к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов России	В рамках нравственно-патриотического направления осуществляется: -формирование у обучающихся нравственных качеств, идеалов чести, долга, взаимовыручки и взаимоподдержки, чувства любви и уважения к Родине, гордость за свое Отечество; -защита и продвижение традиционных ценностей в России и на международном уровне; -содействие в укреплении преемственности поколений на основе традиционных ценностей; -противодействие социокультурным угрозам и распространению деструктивных идеологий, формирование устойчивости к их пропаганде; -поддержка просветительских, образовательных и культурных проектов в информационной среде, способствующих формированию патриотического сознания; -формирование у обучающихся правовой культуры и общероссийской гражданской идентичности, уважительного отношения к государственным символам Российской Федерации и официальных символам, победам и достижениям ее многонационального народа, готовности к бескорыстному служению Родине, выполнению своего гражданского долга и конституционных обязанностей; -повышение осведомленности обучающихся о деятельности органов публичной власти, разъяснение	В течении года

		приоритетов государственной политики в различных сферах (областях); - восстановление и сохранение исторической памяти, обеспечение защиты исторической правды, борьба с искажением информации о России, ее ключевых исторических дат и событий, повлиявшие на развитие Российской государственности; -формированию у обучающихся уважительного отношения к русскому языку; -формирование уважительного отношения к гражданам пожилого возраста и людям имеющие выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) связанных с патриотическим воспитанием обучающихся	Практическая деятельность включает в себя: -участие в спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия) соревнований, награждения победителей в соревнованиях; -участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках; -формирование умений навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -участие в проектах о героях тыла, во Всероссийских акциях «Бессмертный полк» «Свеча памяти» и других мероприятиях, связанных с патриотическим воспитанием обучающихся; -проведение беседы с обучающимися по профилактике и предупреждению	В течении года

		правонарушений, антиобщественных действий и вредных привычек, соблюдение этических норм в области спорта (формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, особенности личности и внутренние «ресурсы» человека, коррекция неблагоприятных состояний обучающихся, пути решения конфликтных ситуаций «спортсмен-спортсмену», формирование спортивных навыков и физическое воспитание, как альтернатива пагубным привычкам, формирование навыков безопасного поведения).	

4. Воспитание морально-волевых качеств

4.1.	Воспитание у обучающихся сплава нравственных установок и волевой устойчивости, умение не «преодолевать», а делать это осознано и этично	Во время учебно-тренировочного процесса: -регулярное приучение к обязательной реализации учебно-тренировочной программы и соревновательных установках; -системное введение дополнительных трудностей; -последовательное усиление функций самовоспитания; -самостоятельная подготовка.	В течении года

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 спортивную 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 спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и тренеров-преподавателей, а также родительских собраний;

- обучение ответственных за антидопинговое обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающихся;

- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;

- нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;

- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица;

- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом;

- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;

- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 9

Этап спортивной подготовки	Ответственный по организации мероприятия	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Заместитель директора по спортивной работе, инструктор-методист	1. Веселые старты/ викторина	Ценности спорта	1 раз в год	
		2. Семинар для тренеров-преподавателей	Рекомендуемые темы для семинара: 1. «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 2. «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Согласовать с ответственным по антидопинго-вому обеспечению в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до трех лет)	Заместитель директора по спортивной работе, инструктор-методист	1. Семинар для обучающихся	Рекомендуемые темы для семинара: 1. «Виды нарушений антидопинговых правил». 2. «Процедура допинг- контроля». 3. Риски использования пищевых добавок.	1 раз в год	Согласовать с ответственным по антидопинго-вому обеспечению в регионе
		2. Семинар для тренеров-преподавателей		1 раз в год	
	Тренер-преподаватель	3. Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов на сервисе РАА «РУСАДА»	каждый квартал	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервис РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный	Заместитель директора по	1. Онлайн обучение на	Антидопинговые правила	1 раз в год	

этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	спортивной работе, инструктор-методист	сайте РАА «РУСАДА			
		2. Семинар для обучающихся	Рекомендуемые темы для семинара: 1. «Процедура допинг- контроля». 2. Риски использования пищевых добавок. 3. Права и обязанности обучающихся, тренеров-преподавателей, обучающихся и иных лиц в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом. 4. Подача запроса на ТИ.	1 раз в год	Согласовать с ответственным по антидопинговому обеспечению в регионе

2.7. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися званий инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям спортивного судьи.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту, помощника спортивного судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 10

Этап начальной подготовки (до года обучения)		Количество часов
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	-
	-	-
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)		

	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	-
	-	-
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП:	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет обучения)		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	5-7
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	4-7
	Итого инструкторская практика:	9-14
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	5-8
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	4-6
	Итого судейская практика:	9-14
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	**18-28**
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет обучения)		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	5-7
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	4-7
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	4-6
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	3-6
	Итого инструкторская практика:	16-26
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	9-11
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6-9
	Итого судейская практика:	15-20
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	**31-46**

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в МАУ ДО "СШ по лёгкой атлетике", осуществляющей спортивную подготовку, является:

- определение состояния здоровья, группы здоровья для допуска к учебно-тренировочным занятиям и участию в спортивных мероприятиях.

Задачами медицинского осмотра являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом у обучающихся;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом у обучающихся;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений у обучающихся;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья у обучающихся.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, определяется группа здоровья.

При проведении медицинского осмотра обучающимся, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I или II группа здоровья, либо основная медицинская группа, врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром), оформляется соответствующее медицинское заключение с указанием группы здоровья.

Обучающиеся, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена III группа здоровья, должны пройти дополнительные обследования и консультацию врача по спортивной медицине, который по результатам обследований решает вопрос о допуске указанного лица.

Лица, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена IV группа здоровья, до занятий в МАУ ДО "СШ по лёгкой атлетике» не допускаются.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

Углубленные медицинские обследования (далее - УМО) обучающихся спортивных сборных команд Российской Федерации проводятся в соответствии с Программой.

Скорая, в том числе скорая специализированная, медицинская помощь оказывается выездными бригадами скорой медицинской помощи.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного учебно-тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе учебно-тренировочного занятия. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость учебно-тренировочных нагрузок.

Программы медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Таблица № 11

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Обучающиеся МАУ ДО "СШ по лёгкой атлетике", обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта "лёгкая атлетика" на этапе начальной подготовки				
Обучающиеся МАУ ДО "СШ по лёгкой атлетике" обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта "лёгкая атлетика" на этапе начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	Проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа медицинского осмотра инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой
		Врач по спортивной медицине	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья (согласно раздела II настоящего приложения, графы "тренировочный этап").	

			Определение допуска к занятиям.	типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
		Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - Эхо КГ) по медицинским показаниям Стресс-Эхо КГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений Определение допуска к занятиям	
Обучающиеся МАУ ДО "СШ по лёгкой атлетике", обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта "лёгкая атлетика» занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)				
Обучающиеся МАУ ДО "СШ по лёгкой атлетике", обучающиеся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по виду спорта "лёгкая атлетика», занимающиеся спортом на учебно-	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям)	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК),	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.

тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)		Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине	лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевина, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям) Холтеровское мониторирование (по показаниям) Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям) Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и	Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб и специфики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.

			амплитудой, выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности	

Применение восстановительных средств для всех этапов спортивной подготовки

Учебно-тренировочное занятие и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восстановлении энергетических затрат. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после учебно-тренировочного занятия и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Психологические средства восстановления:

- сон
- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- витаминные препараты.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность учебно-тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизации учебно-тренировочного процесса;
- восстановительные учебно-тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем, если на уровне учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) необходимо как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих обучающихся требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Локальные взаимодействия, такие как вибрационный массаж отдельных

мышц, проводиться в дни специальных учебно-тренировочных занятий, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) – в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем дни «отдыха», так как повышение дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие учебно-тренировочных занятий на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0.5-2.5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8.5 до 116 ч.

Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование учебно-тренировочные нагрузки, т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно обучающийся не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движении, апатия, иногда раздражительность, возможно боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушение психической деятельности. Объективные симптомы-снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно сосудистой системы, нервно-мышечный аппарат, биохимических показателей биологической жидкости (кровь, моча, слюна).

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация учебно-тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактических восстановительных мероприятий.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры.

Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждает нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до

тренировки или после дневного сна. Теплые ванны (37-38 градусов.) обладают седативными действиями, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

В практике учебно-тренировочного занятия широкое распространение получили суховоздушные бани-сауны. После сауны обучающемуся (спортсмену) необходимо дать время для отдыха.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от целей, времени между выступлениями, степени утомления, характер выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Фармакологические препараты назначает только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных процессов в организме.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значения. С помощью психологических средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных учебно-тренировочных занятий, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. Возможно использовать многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки и до простейшей отвлекающих приемов.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов.

План
медицинских, медико-биологических мероприятий
и применения восстановительных средств

Таблица №12

Этап начальной подготовки (до года обучения)		Количество часов
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год).	1-2
	Применение восстановительных средств	
1	Водные процедуры	2-3
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (до одного года обучения):	**3-5**
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	

1	Плановая диспансеризация (1 раза в год)	3 -4
	Применение восстановительных средств	
1	Водные процедуры	3-4
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (свыше одного года обучения):	**6-8**
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет обучения)		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год)	5
2	Врачебный контроль	2-3
3	Медико-биологическое тестирование	2-3
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	9-11
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	5-9
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	4-7
	Итого применение восстановительных средств:	9-16
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (до 3-х лет обучения):	**18-27**
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет обучения)		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год)	5-6
2	Врачебный контроль	3-4
3	Медико-биологическое тестирование	2-3
4	Медико-биологическое обследование на велоэргометре и/или беговой дорожке (трэдбане)	1-2
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	11-15
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	6-10
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	7-12
3	Посещение сауны	6-8
	Итого применение восстановительных средств:	19-30
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	**30-45**

III. Система контроля

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

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

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки.

При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка:

Тестирование по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса (ответ на 4 вопроса).

Темы для составления вопросов к тестированию:

История развития легкой атлетики в России.

Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

Личная гигиена обучающегося.

Режим дня обучающегося.

Здоровый образ жизни.

Закаливание организма.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Антидопинг.

Оборудование и спортивный инвентарь.

Испытание по теоретической подготовке, считаются пройденными, если 2 ответа зачтены.

Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапы начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	До года обучения		Свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	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	
			122	117	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 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
1.6.	Наклон вперед	см	не менее		не менее	

	из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	**+5**

Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Теоретическая подготовка:

Тестирование по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса (ответ на 6 вопроса).

Темы для составления вопросов к тестированию:

История развития легкой атлетики в России.

Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

Личная гигиена обучающегося.

Режим дня обучающегося.

Правила лёгкой атлетике

Закаливание организма.

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Антидопинг.

Правила судейства в лёгкой атлетике.

Испытание по теоретической подготовке, считаются пройденными, если 3 ответа зачтены.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трёх лет обучения		Норматив свыше трёх лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины "бег на короткие дистанции"						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин "бег на средние и длинные дистанции, "ходьба"						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			1.44	2.01	-	-
2.3.	Бег на 600 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	1,40	2,07
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162

3. Для спортивной дисциплины "прыжки"						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не более	
			5.40	5.10	5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			190	180	220	190
4. Для спортивной дисциплины "метания"						
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,1	10,5
4.2.	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
5. Для спортивной дисциплины "многоборье"						
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,5	8,0	9,2
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее	
			5.30	5.00	5,50	5,20
5.3.	Бросок набивного мяча 3кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			9	7	11	9
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
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»			

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:

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 начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

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

Общая и специальная физическая подготовка

Требования по приобретению обучающимися знаний, умений и навыков в области освоения общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей физической подготовки и специальной физической подготовки обучающихся, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания учебно- тренировочного процесса без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП, что общий объем ОФП на протяжении многих лет в учебно-тренировочных занятиях должен приближаться к 40–50 %.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

- развитие систем и функций организма обучающихся;
- овладение ими разнообразными умениями и навыками;
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, координацию движений и другие физические качества.

Этап начальной подготовки

Таблица № 15

№ п/п	Тема	Количество часов	
		НП -1 года обучения	НП -2-3 года обучения
1.	ОРУ для всех групп мышц	29-41	46-61
2.	Работа, повышающая скоростные качества	35-50	48-63
3.	Работа, повышающая выносливость	35-53	44-60
4.	Работа на скоростно-силовые качества	30-46	44-59
5.	Специальные упражнения легкоатлета	28-44	46-61
	Всего часов	157-234	228-304

Таблица № 16

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4	Специальные беговые упражнения		+
5	Бег с ускорением		+
6	Бег с высокого старта	+	+
7	Бег с высокого старта «по движению»		+
8	Бег с высокого старта под команду		+
9	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10	Бег с хода		+
11	Челночный бег	+	+
12	Встречные эстафеты	+	+
13	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15	Повторный бег	+	+
16	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+
17	«Высокое бедро» с барьерами		+
18	Барьерный бег		+
19	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+

21	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
22	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы		+
23	Кросс		+
24	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
25	Скачки на 2-х и одной ноге через лежачую «лесенку»	+	
26	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземление на две ноги	+	+
27	Скачки на 2-х и одной ноге через лежачую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной		+
28	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги		+
29	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги		+
30	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см	+	+
31	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг		+
32	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками	+	
33	То же, поочередно правой и левой рукой		+
34	Метание теннисного мяча с места в сетку	+	
35	Метание теннисного мяча с небольшого подбега в цель		+
36	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость	+	+
37	Подвижные игры с набивным мячом		+
38	Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног		+
39	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук		+
40	Подвижные игры	+	+
41	Спортивные игры по упрощенным правилам		+

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица № 17

№ п/п	Тема	Количество часов	
		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до 3-х лет	свыше 3-х лет
1.	ОРУ для всех групп мышц	45-74	53-83
2	Работа, повышающая скоростные качества	57-86	68-98
3.	Работа, повышающая выносливость	46-75	56-86
4.	Скоростно-силовая работа	61-89	67-97
5.	Специальные упражнения легкоатлета	47-76	54-84
Всего часов		256-400	298-448

Таблица № 18

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до 3-х лет	свыше 3-х лет
Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции"			
1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+
2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+
8	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %	+	+
9	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %	+	+
10	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	+	+
Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»			
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности	+	+
2	Бег в анаэробном режиме	+	+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме	+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+
7	Специальные силовые упражнения	+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+
Спортивная дисциплина «Метания»			
1	Толчки ядра соревновательных параметров	+	+
2	Толчки ядра не соревновательных параметров	+	+
3	Бросковые упражнения	+	+
4	Прыжковые упражнения	+	+
5	Специальные силовые упражнения	+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+
8	Метание молота соревновательных параметров	+	+
9	Метание молота не соревновательных параметров	+	+
10	Метание диска соревновательных параметров	+	+
11	Метание диска не соревновательных параметров	+	+
12	Метание копья соревновательных параметров	+	+
13	Метание копья не соревновательных параметров	+	+
Спортивная дисциплина «Многоборье»			
1	Барьерный бег	+	+
2	Барьерный бег в 3 шага	+	+
3	Прыжок в высоту	+	+
4	Прыжок в длину	+	+
5	Толкание ядра	+	+
6	Метание копья	+	+

7	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
8	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
9	Прыжковые упражнения	+	+
10	Специальные силовые упражнения	+	+
11	Упражнения для развития общей выносливости	+	+

Техническая подготовка
Тематический план для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица № 19

Этап спортивной подготовки	Тема	Количество часов	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	Обучение техники медленного бега	4-6	Медленный непрерывный бег.
	Обучение общеразвивающим упражнениям	6-9	Упражнение на все группы мышц, на гибкость, координацию.
	Обучение бегу под команду из различных исходных положений	5-7	Из исходных положений сидя, лёжа, стоя спиной к линии старта и прочее.
	Обучение встречным эстафетам	6-9	Различные эстафеты спортивной направленности.
	Обучение прыжкам в длину с места с одной ноги и с 2-х ног	4-7	Прыжки в длину с места с 2-х ног и с одной ноги, приземление на две ноги.
	Обучение упражнениям с набивными мячами	5-7	Упражнения с набивными мячами в паре.
	Всего часов:	30-45	

Таблица № 20

Этап спортивной подготовки	Тема	Количество часов	Краткое содержание
	Обучение разнообразным упражнениям на ловкость, гибкость, баланс, статику и пр.	6-8	Статическое равновесие – «баланс», стоя на полусфере с разным положением рук и ног, стойка на лопатках, двойные и тройные кувырки вперед, кувырок назад, «мостик», и др.
	Обучение бегу под команду без фальстарта Обучение бегу с высокого старта Обучение бегу с ускорением	6-8	Бег под команду из различных исходных положений – сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м. Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными

Этап начальной подготовки (свыше года обучения)			заданиями 10-20м. Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
	Развитие быстроты и ловкости	5-7	Встречные эстафеты 20-30 м с различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
	Обучение и совершенствование техники барьерных упражнений Совершенствование техники упражнения «Высокое бедро» с барьерами	5-7	Барьерные упражнения (статические и с продвижением): Ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением и с подскоком. «Высокое бедро» с барьерами.
	. Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц стопы	5-7	Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	5-7	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
	Развитие общей выносливости	6-8	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
	Развитие силовых качеств отдельных групп мышц	5-6	Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног. Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук.
	Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами	5-6	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками, поочередно правой и левой рукой (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.).
	Всего часов:	48-64	

Таблица № 21

Тема	Этапы и годы спортивной подготовки		Краткое содержание
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Отработка старта и стартовые упражнения до 40 м	12-17	17-26	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
Совершенствование прыжковых упражнений	14-21	21-31	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Бег в аэробном режиме, развивающем	14-21	21-30	Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Общие подготовите-льные упражнения	14-21	21-31	Для всех групп мышц на гибкость, ловкость, координацию и пр. Барьерные упражнения.
Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	11-16	16-24	Прыжки в высоту на технику.
Бросковые упражнения	11-17	17-25	Упражнения на отработку элементов техники.
Спринтерские беговые упражнения	14-20	19-29	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20м Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
Совершенствование техники барьерных упражнений.	2-17	16-24	Разнообразные барьерные упражнения: статические, динамические, с продвижением.

Специальные силовые упражнения	4-20	19-29	Особое внимание на правильное выполнение силовых упражнений. Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
Всего часов	116-170	167-249	

4.2. Учебно-тематический план
Этап начальной подготовки

Таблица № 22

№ п/п	Тема	Количество часов	
		НП -1 года обучения	НП- 2,3 года обучения
1.	Программировать варианты тактических действий, стремясь выработать для каждого наиболее целесообразную манеру ведения борьбы на дистанции	2-3	3-4
2.	Приобретение опыта участия в соревнованиях различного ранга на протяжении всего года	3-4	4-5
3.	Воспитание целеустремленности, выдержки, трудолюбия и воле к победе	3-4	4-6
4.	История возникновения вида спорта и его развитие	2-3	3-4
5.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	2-3	3-4
6.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	2-4	4-6
7.	Режим дня и питание обучающихся	2-3	3-4
	Всего часов:	16-24	24-32

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица № 23

№ п/п	Тема	Количество часов
		Период спортивной специализации
		Учебно -тренировочный этап (этап спортивной

		специализации)	
1.	Тактика проведения технико-тактических действий преодоления соревновательной дистанции: постоянная скорость в начале и середине дистанции и резкое возрастание ее на финише и другие	5-8	7-10
2	Тактика проведения технико-тактических действий к достижению наивысших результатов за 10 – 30 дней до главных стартов	3-5	5-8
3.	Составление реального тактического плана, стремление осуществить его, а по окончании соревнований проанализировать свои выступления.	4-6	5-7
4.	Метателям, прыгунам в длину и тройным на тренировочных занятиях и прикидках приучаться добиваться максимально высоких результатов в первых попытках.	4-6	6-8
5.	Повышать уровень технической подготовленности, развивать двигательные качества в соответствии с требованиями избранного вида. Особое внимание обратить на развитие ловкости, «чувства времени», «чувства пространства».	4-6	6-9
6.	Воспитание смелости, трудолюбия, воли к победе.	3-5	5-8
7	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	3-5	5-8
8.	Физиологические основы физической культуры	4-6	6-9
9.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	4-6	6-9
10.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	4-6	6-9
11.	Правила вида спорта «легкая атлетика»	4-6	6-9
	Всего часов:	42-65	63-94

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным

спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – «бег на короткие дистанции»), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – «бег на средние и длинные дистанции»), слово «ходьба» (далее – «ходьба»), слово «прыжок» (далее – «прыжки»); слова «метание» и «толкание» (далее – «метания»), слово «3-борье», «4-борье» , «5-борье» , «6-борье» , «7-борье» , «8-борье», «10-борье» (далее – «многоборье»), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Таблица № 24

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брусок для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения	2

			учебно-тренировочных занятий	
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	пар	на тренировочный	2

			спортивный зал	
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
	Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трёх лет), для спортивных дисциплин "бег на короткие дистанции", "прыжки", "метания".			
28.	Штанга с комплектом дисков (5,10,15,20,25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
29.	Для спортивной дисциплины "бег на средние и длинные дистанции"			
30.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
31.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
32.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
33.	Для спортивных дисциплин "метание", "многоборье".			
34.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
35.	Диск массой 1 кг	штук	на организацию	10
36.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
37.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
38.	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
39.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
40.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
41.	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
42.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
43.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
44.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
45.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
46.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
47.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
48.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
49.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
50.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
51.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
52.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
53.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
54.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
55.	Рулетка для молота	штук	на организацию	20
56.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
57.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
58.	Трос для молота	штук	на организацию	20
59.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
60.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
61.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
62.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5

63.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
64.	Для спортивных дисциплин "прыжки", "многоборье".			
65.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
66.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
67.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
68.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
69.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
70.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5
71.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
72.	Рогулька для подъёма планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
73.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
74.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
75.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 25

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
2	Костюм спортивный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	На обучающегося	-	-	1	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	На обучающегося	-	-	1	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	На обучающегося	-	-	1	1
7	Перчатки для метания молота	пар	На обучающегося	-	-	1	1
8	Трусы легкоатлетические	штук	На обучающегося	-	-	1	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	На обучающегося	-	-	1	1
10	Шиповки для бега с препятствиями "стипль-чез"	пар	На обучающегося	-	-	1	1
11	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	На обучающегося	-	-	1	1
12	Шиповки для метания копья	пар	На обучающегося	-	-	1	1
13	Шиповки для прыжков в высоту	пар	На обучающегося	-	-	1	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	На обучающегося	-	-	1	1
15	Шиповки для спортивной дисциплины "многоборье"	пар	На обучающегося	-	-		

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

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

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарём, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с Учредителем.

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 № 1016 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП), а также иной, спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с Учредителем.

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.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (с изменениями и дополнениями от 30.08.2023 года), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Учебно-методическая литература

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
2. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
3. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.
4. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
5. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

7. Л.С. Хоменкова «Учебник тренера по легкой атлетике» Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: «Физкультура и спорт», 1982.
8. Вадим Зеличенко, Борис Фадеев «Бег на длинные дистанции. Руководство ИААФ по проведению соревнований вне стадиона» М.: «Терра –спорт», 2003.

Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал - http://www.edu.ru/
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - http://fcior.edu.ru/
Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов - http://school-collection.edu.ru/
Единое окно к образовательным ресурсам - http://window.edu.ru/:
Министерство спорта РФ - http://www.minsport.gov.ru/

Министерство образования и науки РФ - минобрнауки.рф
Федерация легкой атлетики Нижегородской области - atletikann@mail.ru

Министерство образования Нижегородской области - minobr.government-nnov.ru
МАУ ДО «СШ по легкой атлетике» - duch-spartak@internet.ru