

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 21
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШОР №21
по легкой атлетике

А.Б. Баранникова
«24» / 04 20 23

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

Программу разработал:
Тренер-преподаватель, инструктор-методист
МБУ ДО СШОР № 21 по легкой атлетике
Валовой Я.Г.

г. Уфа

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства Sports России от 16 ноября 2022 г. №996 (далее – ФССП).

Дисциплины вида спорта – легкая атлетика

(номер-код – 002 000 1 6 1 1 Я)

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 200 м)	002 077 1 8 1 1 Я
бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я
бег 800 м (круг 200 м)	002 078 1 8 1 1 Я
бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
бег 1500 м (круг 200 м)	002 079 1 8 1 1 Я
бег 1 миля	002 011 1 8 1 1 Я
бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я
бег 3000 м (круг 200 м)	002 080 1 8 1 1 Я
бег 5000 м	002 013 1 6 1 1 Я
бег 10000 м	002 014 1 6 1 1 Я
бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002 074 1 8 1 1 Л
бег по шоссе 15 км	002 015 1 8 1 1 Я
бег по шоссе 21,0975 км	002 016 1 8 1 1 Л
бег по шоссе 42,195 км - командные	002 072 1 8 1 1 Л
бег по шоссе 42,195 км	002 017 1 6 1 1 Я
бег 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л

бег 100 км	002 018 1 8 1 1 Л
бег 24 часа - командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л
бег 24 часа	002 019 1 8 1 1 Л
бег по шоссе (эстафета)	002 076 1 8 1 1 Я
бег с барьерами 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
бег с барьерами 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
бег с барьерами 110 м	002 025 1 6 1 1 А
бег с барьерами 300 м	002 087 1 8 1 1 Н
бег с барьерами 400 м	002 027 1 6 1 1 Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100 м)	002 068 1 8 1 1 Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110 м)	002 069 1 8 1 1 А
бег с препятствиями 1500 м	002 071 1 8 1 1 Н
бег с препятствиями 2000 м	002 028 1 8 1 1 Я
бег с препятствиями 3000 м	002 030 1 6 1 1 Я
горный бег - длинная дистанция	002 084 1 8 1 1 Л
горный бег - командные соревнования	002 085 1 8 1 1 Я
горный бег вверх-вниз	002 083 1 8 1 1 Я
горный бег вверх	002 082 1 8 1 1 Я
кросс - командные соревнования	002 058 1 8 1 1 Я
кросс 1 км	002 031 1 8 1 1 С
кросс 2 км	002 032 1 8 1 1 С
кросс 3 км	002 033 1 8 1 1 Я
кросс 4 км	002 034 1 8 1 1 Б
кросс 5 км	002 035 1 8 1 1 Я
кросс 6 км	002 036 1 8 1 1 Б
кросс 8 км	002 037 1 8 1 1 А
кросс 10 км	002 038 1 8 1 1 М
кросс 12 км	002 039 1 8 1 1 М
прыжок в высоту	002 046 1 6 1 1 Я
прыжок с шестом	002 047 1 6 1 1 Я
прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
метание диска	002 050 1 6 1 1 Я
метание молота	002 051 1 6 1 1 Я
метание копья	002 052 1 6 1 1 Я
метание гранаты	002 053 1 8 1 1 Я

метание мяча	002 054 1 8 1 1 Н
толкание ядра	002 055 1 6 1 1 Я
3-борье	002 056 1 8 1 1 Н
4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
6-борье	002 059 1 8 1 1 А
7-борье - командные соревнования	002 001 1 8 1 1 Ж
7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
10-борье - командные соревнования	002 026 1 8 1 1 М
10-борье	002 063 1 6 1 1 А
командные соревнования - 19 упражнений	002 088 1 8 1 1 Л
трейл	002 090 1 8 1 1 Л
ходьба - командные соревнования	002 029 1 8 1 1 Л
ходьба 1000 - 3000 м	002 040 1 8 1 1 Н
ходьба 5000 м	002 041 1 8 1 1 Д
ходьба 10000 м	002 042 1 8 1 1 Я
ходьба 20 км	002 043 1 6 1 1 Я
ходьба 35 км	002 044 1 8 1 1 Л
ходьба 50 км	002 045 1 6 1 1 Л
эстафета 4 x 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
эстафета 4 x 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
эстафета 4 x 400 м	002 022 1 6 1 1 Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Я
эстафета 4 x 400 м - смешанная	002 089 1 6 1 1 Я
эстафета 4 x 800 м	002 065 1 8 1 1 Я
эстафета 4 x 1500 м	002 066 1 8 1 1 Л
эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002 067 1 8 1 1 Я
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002 086 1 8 1 1 Н

2. Целью Программы является достижение наивысших спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а так же вовлечение оптимального числа юношей и девушек в интенсивные регулярные занятия физической культурой и спортом, набор и дальнейший отбор занимающихся, подготовка наиболее одаренных учащихся, имеющих перспективу достижения спортивных

результатов всероссийского и международного уровня для пополнения спортивной сборной команды России и дальнейшего участия в международных соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

Порядок зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки по разрядам.

Этап спортивной подготовки	Разряд/звание
УТГ-1	3 юношеский
УТГ-2	2 юношеский
УТГ-3	1 юношеский
УТГ-4	3 спортивный
УТГ-5	1 спортивный, 2 спортивный
ССМ	КМС
ВСМ	МС

4. Объем учебно-тренировочной нагрузки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года		до трех лет			свыше трех лет			
1	2	3	1	2	3	4	5	Без ограничений	Без ограничений	
Кол-во часов в неделю	6	6	8	9	12	14	16	18	20	26
Общее количество часов в год	312	312	416	468	624	728	832	936	1040	1352

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса, являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование, врачебный и медико-педагогический контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и(или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные 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		

11. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно

Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»; наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Объем соревновательной деятельности

Виды 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	-	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», направленной на всестороннее физическое развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия спортсменов в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд субъекта РФ и сборной команды РФ по виду спорта «легкая атлетика».

Учебно-тренировочный план на 52 недели

№ п/п	Содержание учебно-	Группы начальной подготовки	Учебно-тренировочные группы	Совершенствование	Высшего спортивно
-------	--------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------------------	-------------------

	тренировочных занятий	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		спортивно го мастерств а	го мастерств а
		1	2	3	1	2	3	4	5	Без ограничений	Без ограничений
1	Общая физическая подготовка	246	226	300	156	200	233	167	188	177	11-16%
2	Специальная физическая подготовка				114	154	168	225	253	281	25-28%
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	19	25	30	50	56	73	5-8%
4	Техническая подготовка	40	50	66	112	150	175	217	244	281	22-27%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	24	34	43	57	66	83	94	115	8-11%
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	13	26	48	54	61	3-4%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	20	25	30	42	47	52	4-6%
	Часов в неделю/всего	6/312	6/312	8/416	9/468	12/624	14/728	16/832	18/936	20/1040	26/1352

7. Календарный план воспитательной работы

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

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
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 (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка агитационной работы по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта - легкая атлетика.	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травматизма, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою республику, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, традиций и развития легкой атлетики в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года

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

№ п/п	Название мероприятий	Срок проведения	Форма проведения
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование о недопустимости попытки или использования допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов СШОР.	август	Тренерско-преподавательский совет
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информирование о недопустимости попытки или использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте.	сентябрь	Тренерско-преподавательский совет
3.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	В течение года	Лекции, беседы
4.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	В течение года	Лекции, беседы
5.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами, санкциями за их нарушения.	В течение года	Лекции, беседы
6.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.	В течение года	Лекции, беседы

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным план-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

План-график антидопинговых мероприятий учреждения

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Начальная подготовка	1.Веселый старты	Честная игра	Тренеры-преподаватели	июнь-август
	2.Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренеры-преподаватели	ежемесячно
	4.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	январь
	6.Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры-преподаватели	май, сентябрь
	7.Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	август
Учебно-тренировочные группы	1.Веселый старты	Честная игра	Тренеры-преподаватели	июнь-август
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	январь
	3.Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	по назначению

	4.Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	август
	5.Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренеры-преподаватели	май, сентябрь
Совершенствование спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Лица, проходящие спортивную подготовку	январь
Высшее спортивное мастерство	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	август

9. ИНСТРУКТРОСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Формы проведения
Учебно-тренировочный этап	1-ый	Овладение терминологией легкой атлетики, ознакомление с выполнением обязанностей тренера-преподавателя на учебно-тренировочных занятиях со спортсменами.	Беседы, семинары, практические занятия.
	2-ой	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими воспитанниками и анализировать технику выполнения отдельных элементов легкоатлетических упражнений. Ознакомиться с составными частями учебно-тренировочного занятия. Судейство: ознакомиться с обязанностями судей в различных дисциплинах легкой атлетики, особое внимание уделяется техническим видам и заполнению судьей документацией и протоколов.	Беседы, семинары, практические занятия, просмотр теоретического материала.
	3-ий	Уметь провести на учебно-тренировочном занятии разминку и специально-беговые упражнения для занимающихся, подмечать и корректировать технически неправильное выполнение упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, особенности заполнения судейской документации в различных дисциплинах легкой атлетики.	Беседы, семинары, практические занятия.

	4-ый	Умение подбирать основные упражнения для разминки, самостоятельное проведение по заданию тренера-преподавателя на учебно-тренировочном занятии и соревнованиях. Умение грамотно и правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими воспитанниками. Помогать тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, разбираться в обязанностях секретаря и хронометриста.	Беседы, практические занятия, самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
	5-ый	Умение самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки, владеть терминологией вида спорта, уметь грамотно вести записи в спортивный дневник, в котором ведется учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления на соревнованиях. Судейство: знать правила соревнований для технических видов легкой атлетики, непосредственно выполнять судейство в технических видах легкой атлетики.	Самостоятельные и практические занятия.
Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	Все года	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники в избранном виде, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила и привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах к систематическому судейству соревнований в городских и муниципальных соревнованиях.	Самостоятельные и практические занятия.

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

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта

особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но и могут превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается, как фаза суперкомпенсации. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей легкоатлетов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1). Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2) Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3) К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

- рациональные режимы дня и сна, питания;

- витаминизация;

- тренировки в благоприятное время суток;

б) физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин; '

- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;

- аэронизаций, кислородотерапия; - массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения легкоатлетов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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 не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

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

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

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

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	125	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течении 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	26	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
7.	Бег (кросс) 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.00

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м	с	не более	

			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины: прыжки				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
2.	Тройной прыжок с места толчком двумя ногами	м, см	не менее	не менее
			5.40	5.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			190	180
4. Для спортивной дисциплины: метания				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	не менее
			10	8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			180	170
5. Для спортивной дисциплины: многоборье				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
2.	Тройной прыжок с места толчком двумя ногами	м, см	не менее	не менее
			5.30	5.00
3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	не менее
			9	7
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ

**КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8	9
2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины: прыжки				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1

5. Для спортивной дисциплины: метания				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины: многоборье				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
2.	Тройной прыжок с места толчком двумя ногами	м, см	не менее	
			7.60	7.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300 м	с	не более	
			37,00	41,00
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
2. Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег 60 м	с	не более	

			7,6	8,7
2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
2.	Бег 5000 м	мин, с	не более	
			17.00	-
3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины: прыжки				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины: метания				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины: многоборье				
1.	Бег 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
2.	Тройной прыжок с места толчком двумя ногами	м, см	не менее	
			7.75	7.30
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг		не менее	

		количество раз	-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика

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

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: приобретение знаний, умений и навыков, овладение основами техники прыжков, метаний, бега, спортивной ходьбы и т.д.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде легкой атлетики;
- повышение уровня физической подготовки на основе многоборной подготовки;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий лёгкой атлетикой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; ознакомление с дисциплинами дисциплин легкой атлетики.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки

Одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Но иногда, юные спортсмены, достигая высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем.

Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на нем закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде, но здесь, имеется опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. У детей данного возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий лёгкой атлетикой.

На первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества юных спортсменов наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранной дисциплине легкой атлетики.

С самого начала занятий юным спортсменам необходимо овладевать основами техники целостного упражнения. Обучение основам техники лучше всего проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям прямо пропорционально уровню развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений

- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к легкой атлетике в целом;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревнованиям, путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала лёгкой атлетики,
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

Необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида легкой атлетики. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения в основных упражнениях. Значительно увеличивается объем специальной физической, технической и тактической подготовки.

Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка должна проходить постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных соревнованиях. На данном

этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения;
- интенсивность выполнения упражнений;
- количество повторений в каждом подходе;
- интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий различны.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов.

Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Необходимо вырабатывать у спортсменов оптимизм к трудностям в соревновательных условиях и способность не преувеличивать эти трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в соревновательных условиях.

Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на данных этапах играют важную роль выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники и специальных физических качеств в избранной специализации лёгкой атлетики.
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

Этапы СС и ВСМ определены зонами становления мастерства:

1. зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС на этапе СС и МСМК на этапе ВСМ), участие в международных спортивных соревнованиях;
2. зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
3. зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в учебно-тренировочном процессе этапа СС и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию спортсменов на данных соревнованиях.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

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 моментов.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к 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 тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

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

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

Система контроля и зачётные требования Программы

Система контроля и зачётные требования Программы должны включать конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лёгкая атлетика.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов.

Система научно-методического, медико-биологического и информационного обеспечения включает в себя довольно разветвленную сеть специализированных подразделений в научно-исследовательских институтах и

академиях физической культуры России; комплексная научная группа (КНГ), созданная при сборных командах России по лёгкой атлетике, врачебно-физкультурные диспансеры, методические кабинеты Федерального медико-биологического агентства (далее – «ФМБА»).

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским составом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят по плану врачебно-физкультурного диспансера и на его базе.

Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида легкой атлетики. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знание основных правил закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о дисциплинах легкой атлетики. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Международный комитет (МОК). олимпийского Возрождение идеи. Олимпийский
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для легкой атлетики, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ натренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающего.	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль- май	Основные функции и особенности, структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятий	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Правовое, патриотическое, эстетическое и нравственное воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	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 функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	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 мероприятий	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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся осуществление спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее- бег на средние дистанции), слово «ходьба» и «толкание» (далее-метания), слово «борье» (далее-многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплинах. Реализация дополнительных образовательных программ 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» учитывается 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 подготовки.

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

Осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, рассчитанного на 52 недели в год, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом 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 и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «легкая атлетика» и этапам спортивной подготовки.
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, по решению Тренерского совета, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

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

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

планом организации, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки-двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства-четырёх часов.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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;

наличии 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 попытка в метании снарядов, 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 по подготовке и проведения физкультурных мероприятий 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, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2

22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойка для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции			
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	пар	2
43.	Стойка для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин: метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20

65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, ПЕРЕДАВАЕМЫМ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ, ПЕРЕДАВАЕМЫМ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

Спортивный экипировка, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

Обеспечение иным оборудованием, спортивным инвентарем (рекомендуемый перечень)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Профессиональная беговая дорожка	штук	На организацию	2
2.	Велостанок	штук	На организацию	1
3.	Лимфодренажный аппарат	штук	На организацию	1
4.	Координационная лестница	штук	На организацию	1
5.	Координационная лестница (с фиксацией)	штук	На организацию	1
6.	Динамический тренажер	штук	На организацию	3
7.	Активатор стопы	штук	На организацию	3
8.	Массажный стол	штук	На организацию	1
9.	Парашют для бега	штук	На организацию	2
10.	Резинка с поясом для бега с сопротивлением	штук	На организацию	2
11.	Утяжелители для бега	штук	На организацию	6
12.	Лактометр с тест-полосками	штук	На организацию	1
13.	Часы пульсометр	штук	На организацию	10
14.	Часы спортивные	штук	На организацию	10
15.	Мостик подкидной	штук	На организацию	2
16.	Гумба для запрыгивания	штук	На организацию	2
17.	Парашют для бега (тормозной)	штук	На организацию	2
18.	Амортизатор для прыжков (пояс)	штук	На организацию	2
19.	Тренажер для развития ловкости	штук	На организацию	10
20.	Координационная дорожка (лестница) с барьерами	штук	На организацию	10
21.	Круговая лестница и конусы для реакции	штук	На организацию	10
22.	Устройство для подъема планки (рогулька)	штук	На организацию	2
23.	Ракета для метания	штук	На организацию	5
24.	Мягкий модульный гимнастический «прямоугольник»	штук	На организацию	10
25.	Эластичная планка для прыжков высоту	штук	На организацию	2
26.	Мяч для подвижных игр	штук	На организацию	10
27.	Ролик для пресса	штук	На организацию	5
28.	Диск для балансировки спортивный	штук	На организацию	2

Обеспечение иной спортивной экипировкой (рекомендуемый перечень)

Индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бейсболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Носки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	5	1	5	1	5	1
3.	Спортивный плед	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Спортивный рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Сумка для спортивной обуви	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
6.	Сумка поясная для бега	штук	на обучающегося			1	2	1	2	1	2
7.	Топ женский спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Плавки женские спортивные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

В соответствии с частью 2.1 статьи 34.3 Федерального закона от 01.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана

обеспечить не реже одного раза в четыре года повышение квалификации тренеров-преподавателей (тренеров по адаптивному спорту), осуществляющих руководство прохождением лицами спортивной подготовки.

Программа мероприятия на тему «Веселые старты»

Целевая аудитория - спортсмены всех уровней подготовки.

Цели:

а) ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

б) формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации - проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

Финальная игра: Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!«).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом «Мы за честный спорт!»

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - а) наносит вред здоровью спортсмена;
 - б) противоречит духу спорта;
 - в) улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещённых субстанций.
- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов - list.rusada.ru (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк и как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

- Запрещенный список (актуальная версия)
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации):

- ✓ определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- ✓ виды нарушений антидопинговых правил;
- ✓ роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ✓ роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- ✓ группы риска;
- ✓ проблема допинга вне профессионального спорта;
- ✓ знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- ✓ сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций; • последствия допинга;
- ✓ деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- ❖ Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)
- ❖ Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021
- ❖ Запрещенный список (актуальная версия)
- ❖ Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория - родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена:

- ✓ на определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ✓ ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ✓ ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ✓ ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- ✓ раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ✓ ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ✓ ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- ✓ формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- ✓ формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт по легкой атлетике, утвержденный приказом Министерства спорта № 996 от 16.11.2022г.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012г. №325
4. Приказ Министерства спорта РФ от 03.09.2022г. №634
5. Приказ Министерства спорта РФ Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ №999 от 30 октября 2015 года.,
6. Приказ Минтруда России № 191н от 28 марта 2019 года «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрированного в Минюсте России №54519 от 25 апреля 2019 года).
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М: Терра-спорт, 2000.
9. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
11. Распоряжение Департамента спорта и туризма города Москвы № 196 от 20 июня 2022 г. 12. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учебное пособие. 2004г
12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
13. Чеснокова Н. Н. Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 448с.
14. А. И. Жилкин. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование. 2013.- 464 с.
15. Ю.В. Верхошанский. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. – М.: Советский спорт, 2014.-80 с.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (minsport.gov.ru) - Министерство спорта Российской Федерации.
2. Olympics | Olympic Games, Medals, Results & Latest News - Олимпийский Комитет России.
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет.
4. World Athletics Home Page | World Athletics - Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
5. European Athletics Homepage | European Athletics (european-athletics.com) - Европейская легкоатлетическая ассоциация.

6. <https://rusathletics.info> - Всероссийская федерация лёгкой атлетики.
7. РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)- Официальный сайт антидопингового агентства
8. <https://cst.mosport> - Официальный сайт Центра сборных технологий.