

**Государственное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва № 2  
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

На заседании тренерского совета

«29» августа 2023 года, протокол № 12 / 23

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР № 2

Московского р-на

 / Д.И.Еремин /

«  »    2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 996 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 года №1282.

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки- 3 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства- без ограничений

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 и Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1282.

Программа является нормативным документом Государственного бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №2» Московского района Санкт-Петербурга (далее – ГБУ СШОР №2; Учреждение) для организации учебно-тренировочного процесса на отделении лёгкая атлетика.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей учебно-тренировочного процесса и методик физической подготовки;

формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

повышение функциональных возможностей организма спортсмена;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях и демонстрация высоких спортивных результатов;

воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

формирование нетерпимости применения допинга;

подготовка, из числа обучающихся, инструкторов и юных судей по виду спорта.

Структура программы содержит: пояснительную записку; общие положения; характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; систему контроля; рабочую программу по виду спорта «лёгкая атлетика», состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана; особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»; условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия; план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и другие планы, обеспечивающие реализацию учебно-тренировочного процесса в Учреждении.

В целях обеспечения реализации Программы допускается использование материально-технической базы иных организаций, обладающих ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности, с которыми заключены договоры аренды, а также применение сетевой формы взаимодействия в соответствии с действующим законодательством.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> _____	1
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> _____	2
Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки _____	2
Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки _____	3
Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки _____	4
Годовой учебно-тренировочный план _____	7
Календарный план воспитательной работы _____	8
План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним _____	9
Планы судейской и инструкторской практики _____	11
Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств _____	12
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b> _____	22
Требования к результатам прохождения Программы _____	22
Оценка результатов освоения Программы _____	25
Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки _____	26
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ</b> _____	26
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки _____	26
Учебно-тематический план _____	39
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b> _____	39

<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ _____</b>	<b>40</b>
Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки _____	40
Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки _	44
Информационно-методические условия реализации Программы _____	46
<b>Таблица № 3 _____</b>	<b>49</b>
<b>Таблица № 5 _____</b>	<b>50</b>
<b>Таблица № 6 _____</b>	<b>51</b>
<b>Таблица № 7 _____</b>	<b>52</b>
<b>Таблица № 11 _____</b>	<b>55</b>
<b>Таблица № 12 _____</b>	<b>55</b>
<b>Таблица № 13 _____</b>	<b>56</b>
<b>Таблица № 14 _____</b>	<b>58</b>
<b>Таблица № 15 _____</b>	<b>59</b>
<b>Таблица № 16 _____</b>	<b>65</b>
<b>Таблица № 17 _____</b>	<b>67</b>

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»)

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 года № 996.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; воспитание волевых,

дисциплинированных, обладающих высоким уровнем ответственности легкоатлетов; подготовка инструкторов и судей по лёгкой атлетике.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки следует учитывать при комплектовании учебно-тренировочных групп (**Таблица № 1** в соответствии с Приложением № 1 ФССП), а также возможность перевода обучающихся из других организаций и максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (в соответствии с Приказом Минспорта России № 634 от 03.08.2022г.).

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

При необходимости возможно проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,;
- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (в соответствии с Приказом Минспорта России № 634 от 03.08.2022г.).

Таблица № 1

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

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в виде учебно-тренировочного процесса формируется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (Таблица № 2 в соответствии с Приложением № 2 ФССП).

Таблица № 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия,
- учебно-тренировочные мероприятия,
- спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные занятия:

- индивидуальная форма (обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно). В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.
- групповая форма (имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений). Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.
- фронтальная форма (группа занимающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения). Особенно широко эта форма применяется при решении локальных задач в пределах отдельного занятия, в частности, при проведении разминки. При такой организации занятия тренер-преподаватель имеет хорошие условия для общего руководства группой, применения



наглядных методов.

- запрограммированная форма (вид индивидуальной тренировки, выполняется спортсменами самостоятельно). Такая форма способствует снижению эмоционального напряжения, так как тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
- свободная форма (может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт).

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены стационарная и круговая формы проведения учебно-тренировочных занятий. При этой форме подготовки обучающиеся выполняют упражнения на специально оборудованных «станциях», приспособленных для развития различных двигательных качеств, совершенствования технико-тактического мастерства, совмещенного развития двигательных качеств и совершенствования основных компонентов технического мастерства. Станции могут быть оснащены различным специальным оборудованием, тренажерами и приспособлениями, предназначенными для решения разнообразных задач, возникающих в процессе спортивной тренировки.

- смешанная форма (комбинация двух предыдущих организационных форм - свободной и запрограммированной).

Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3 стр. 51) в соответствии с Приложением № 3 ФССП).

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности) (Таблица № 4 в соответствии с Приложением № 4 ФССП).

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 спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Отборочные соревнования проводятся с целью комплектования сборных команд, отбора участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования проводятся с целью достижения максимально высоких результатов, полной мобилизации и проявления физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в

главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

**Таблица № 4**

**Объем соревновательной деятельности**

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

**Примечание:** основные соревнования для НП – первенство Омской области, для УТ – Первенство России, для ССМ, ВСМ – Первенство и (или) Чемпионат России.

6. Годовой учебно-тренировочный план (Таблицы № 5 и № 6 в соответствии с Приложением № 2 и № 5 ФССП, Приложением № 1 к Примерной программе, стр.52-53).

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в 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 образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы (Таблица № 7, в

соответствии с Приложением № 2 к Примерной программе, стр. 54).

8. Плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним следует уделить особое внимание (**Таблица № 8** в соответствии с Приложением № 3 к Примерной программе). Всемирный антидопинговый кодекс был впервые принят в 2003 году и начал действовать в 2004 году. Также в правилах соревнований World Athletics есть Антидопинговые правила. 19 октября 2005 года была принята Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Цель Конвенции, Всемирного антидопингового кодекса и Антидопинговых правил заключается в содействии предотвращению применения допинга в спорте и борьбе с ним с целью его искоренения.

К нарушениям Правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом спортсменом или персоналом спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде любой запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

- действия спортсмена или иного лица, направлены на воспрепятствование в предоставлении информации уполномоченным органам или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Поэтому, планируя воспитательную работу с обучающимися, желательно учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого человека в группе.

**Таблица № 8**

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	*Ценности спорта *История борьбы с допингом *Современный спортсмен *Играй честно	в течении года	беседы онлайн-обучение <a href="https://www.irunclean.org/ru">https://www.irunclean.org/ru</a> <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	*Ценности спорта *История борьбы с допингом *Современный спортсмен *Играй честно ведение в антидопинговую систему *виды нарушений антидопинговых правил *последствия применения допинга *лечение спортсменов, применение лекарственных средств (ЗС и ТИ) *пищевые добавки и спортивное питание *система ADAMS и предоставление информации о местонахождении *процедура допинг-контроля *биологический паспорт спортсмена *«сообщить о допинге»	в течении года	беседы онлайн-обучение <a href="https://www.irunclean.org/ru">https://www.irunclean.org/ru</a> <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Этапы совершенства	*ведение в антидопинговую систему	в течении года	беседы онлайн-обучение

ния спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>*виды нарушений антидопинговых правил</li> <li>*последствия применения допинга</li> <li>*лечение спортсменов, применение лекарственных средств (ЗС и ТИ)</li> <li>*пищевые добавки и спортивное питание</li> <li>*система ADAMS и предоставление информации о местонахождении</li> <li>*процедура допинг-контроля</li> <li>*биологический паспорт спортсмена</li> <li>*«сообщить о допинге»</li> </ul>		<a href="https://www.irunclean.org/ru">https://www.irunclean.org/ru</a> <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
---	---	--	--

### 9. План судейской и инструкторской практики (Таблица № 9).

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для обучающихся групп УТ, ССМ и ВСМ и проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

**Таблица № 9**

#### План судейской и инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Кол-во часов в год	Содержание	Сроки проведения
УТ-1,2	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.</li> <li>*Умение составить конспект тренировочного занятия,</li> </ul>	В течение года

		<p>провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.</p> <p>*Основные обязанности судей.</p>	
УТ-3-5	16	<p>*Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений ,контроля за техникой выполнения отдельных упражнений.</p> <p>*Судейская документация.</p> <p>*Знать основные правила судейства соревнований в беге и прыжках.</p>	В течение года
ССМ	18	<p>*Регулярное участие в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.</p> <p>*Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам.</p> <p>*Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи тренировочных нагрузок.</p> <p>*Знать правила соревнований.</p> <p>*Судейство соревнований областного и городского масштаба.</p> <p>*Проведение занятий в группах НП, УТ-1,2</p> <p>*Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.</p>	В течение года
ВСМ	16	<p>*Регулярное участие в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.</p> <p>*Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам.</p> <p>*Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега, грамотно вести записи тренировочных нагрузок.</p> <p>*Знать правила соревнований.</p> <p>*Судейство соревнований областного и городского масштаба.</p> <p>*Проведение занятий в группах НП, УТ-1,2</p> <p>*Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту.</p>	В течение года

10. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица № 10).



Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика». Администратор и инструктор-методист ведут контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

На этап начальной подготовки могут быть зачислены лица, имеющие медицинские документы, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы.

В начале и в середине учебно-тренировочного года все обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа, проходят углубленное медицинское обследование во врачебно-физкультурном диспансере. Углубленное медицинское обследование обучающихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования (в соответствии с Приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н):

1. Комплексная клиническая диагностика, включающая в себя биохимический анализ крови, мочи.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

#### **Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения**

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100 – 130	Аэробная (восстановительная)
140 – 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
178 – 200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Одной из главных задач врачебного контроля является установление тесного контакта в работе между врачом и тренером-преподавателем. Такой контакт лучше всего можно осуществлять в процессе врачебно-педагогических наблюдений. Эту форму деятельности врача часто еще называют врачебно-педагогическим контролем, имея в виду, что врач обязан интересоваться содержанием тренировочных занятий и систематически присутствовать на этих занятиях. Наблюдения врача в ходе учебно-тренировочных занятий непосредственно в местах занятий легкой атлетикой имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания тренеру-преподавателю о характере физической нагрузки как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся спортивной подготовкой. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время

спортивных сборов и соревнований. Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности обучающихся.

#### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	ЧСС	
	вл. / 10 с	вл. / мин
Максимальная	30 и <	180 и <
Субмаксимальная	29 – 26	174 – 156
Большая	25 – 22	150 – 132
Умеренная	21 – 18	126 – 108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а

после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$ .

#### **Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–14
Очень плохо	15–17
Критическое	18 и более

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы:

1. педагогические,
2. психологические,
3. медико-биологические.

#### ***Педагогические средства восстановления.***

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо-, макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности и варьированием параметров работы. Ускорению течения процессов восстановления у

легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например: понедельник — развитие скоростных качеств, вторник — развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности спринтеров при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и её снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном- трех микроциклах нужно предусматривать её снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощённым правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме. В учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства большинством тренеров с целью восстановления используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Значительно реже применяются упражнения на расслабление. А ведь их выполнение не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спринтера произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного

мастерства.

### ***Психологические средства восстановления.***

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

### ***Медико – биологические средства восстановления.***

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств

необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро - и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбором восстановительных средств, в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета. Охарактеризуем основные медико-биологические средства восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания, ни спортсменами, ни тренерами. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая при мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста. Также большое значение имеет правильный и соблюдаемый режим питания. Для спортсменов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп можно рекомендовать 3-х разовое питание, а для высококлассных спортсменов целесообразно 4-5 разовое питание.

Наряду с правильным питанием в практике работы с легкоатлетами с целью восстановления широко используются и различные виды массажа, сауна, баня, душ, ванна. Душ необходимо принимать после каждого

тренировочного занятия в течение 50-10 мин., постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа – положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин. до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки бегунов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин. под теплым душем или теплой ванне.

Сауной или баней рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- В недельном микроцикле на кануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в бане не больше 20 мин. с 3-4 заходами по 5-6 минут каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать завернувшись в простыню;
- За 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в бане, сделать 2-3 захода по 7-8 мин. каждый, с последующим массажем в течении 30 мин.
- Плавание в бассейне также является отличным средством восстановления после больших физических нагрузок. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин., плавание на спине, брассом, кролем или просто купание. На соревновательном этапе подготовки рекомендуется : ручной массаж перед стартом; общий восстановительный массаж продолжительностью 20-30 мин., через 1,5-2 ч после утреннего или дневного старта; теплая ванна или душ перед сном.

**Таблица № 10**

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**



Этап спортивной подготовки, года обучения	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки НП-1 НП-2 НП-3	1. Текущие и периодические медицинские обследования. 2. Врачебно-педагогический контроль. 3. Фармакологическая поддержка (витаминизация).	не менее 2-х раз в год	для оперативного контроля состояния здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития и общей физической работоспособности.
	Общий ручной массаж, гидромассаж, баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.	еженедельно	Нормализация состояния в результате воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТ-1 УТ-2 УТ-3 УТ-4 УТ-5	1. Текущие и периодические медицинские обследования. 2. Врачебно-педагогический контроль.. 3. Углубленное медицинское обследование спортсменов (УМО). 4. Фармакологическая поддержка (витаминизация).	не менее 2-х раз в год	для оперативного контроля состояния здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам, оценка состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

	Общий/локальный массаж восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, комплексы сочетания этих средств.	еженедельно	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Текущие и периодические медицинские медицинские обследования. 2. Врачебно-педагогический контроль. 3. Углубленное медицинское обследование спортсменов (УМО). 4. Фармакологическая поддержка (изотоники, спортивное питание, витаминизация).	не менее 2-х раз в год	для оперативного контроля состояния здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.
	Общий/локальный массаж восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, комплексы сочетания этих средств.	еженедельно	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.

### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся 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-тренировочной 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 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.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным данной Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки (Таблицы №11, №12, № 13, № 14 в соответствии с Приложениями № 6-9 ФССП, стр. 57-61).

#### **IV. Рабочая программа по легкой атлетике**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает в себя технологию планирования процесса спортивной подготовки — это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок использования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной учебно-тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса спортивной подготовки.

Программный материал по этапам подготовки преследует достижение следующих задач:

##### 1. Этап начальной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся.

##### 2. Учебно-тренировочный этап

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

### 3. Этап совершенствования спортивного мастерства

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

### 4. Этап высшего спортивного мастерства

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья обучающихся.

### Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			

Сила						+	+	+			
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

**Быстрота.** Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

**Скоростно-силовые качества.** Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

**Выносливость.** Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

**Гибкость.** Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием



специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10, до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Система спортивной подготовки — это регулярные тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых спортсмены овладевают техникой и тактикой, развивают силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания (повышают свои спортивные возможности). Все части системы спортивной подготовки неразрывно связаны между собой. Структура системы спортивной подготовки это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, подготовки и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля научного медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации.

### **Средства спортивной подготовки.**

Основным средством спортивной подготовки являются физические упражнения. Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные.

*Соревновательные упражнения* — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

*Специально подготовительные упражнения* включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Например, к числу специальноподготовительных упражнений бегуна относится бег по отрезкам избранной дистанции. К числу специально подготовительных относятся в определенных случаях и упражнения из смежных, родственных видов спорта, направленных на совершенствование специфических качеств, необходимых в дисциплине специализации и проявляемых в соответствующих режимах работы.

*Общеподготовительные упражнения* являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. В качестве таковых могут использоваться самые разнообразные упражнения — как приближенные по особенностям своего воздействия к специально подготовительным, так и существенно отличные от них (в том числе и противоположно направленные).

### **Методы спортивной подготовки.**

Методы подготовки, воспитания и тренировки определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель метода – обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, воздействий и нагрузок, успешно решать поставленные задачи. Методы применяемые в спортивной тренировке можно разделить на три группы:

1. *Направленные на овладение знаниями* (методы устной передачи и усвоения информации в виде рассказа, беседы, объяснения, описания и других форм речевого воздействия, методы передачи и усвоения печатной информации включают методы работы с учебниками, книгами, учебными карточками, программированными пособиями, методы обеспечения наглядности: методы непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся), методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов,

кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.), методы направленного прочувствования двигательного действия; методы срочной информации).

2. *Направленные на овладение двигательными умениями и навыками* (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения)

3. *Направленные преимущественно на развитие двигательных способностей* (равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный методы).

### **Принципы спортивной подготовки.**

Принципы спортивной подготовки отражают целостность организма человека и его единство с окружающей средой, соответствие нагрузок функциональным и адаптационным возможностям обучающегося, регулярность УТЗ и ее вариативность, органическую взаимосвязь всех видов подготовки, гиперкомпенсацию в восстановительных процессах и др. (принцип созидательности и активности; специализации; всесторонности; возрастающих нагрузок; повторности; разнообразия и новизны; наглядности; индивидуализации).

1. *Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация* (данная закономерность спортивной тренировки проявляется по-разному в зависимости от этапов многолетнего спортивного совершенствования. На первых этапах, когда занятия спортом проводятся в основном по типу общей подготовки, учебно-тренировочный процесс не имеет ярко выраженных черт спортивной специализации — установка на высшие достижения носит характер дальней перспективы. По мере возрастного формирования организма и повышения уровня тренированности эта установка реализуется в полной мере до тех пор, пока не начнут действовать ограничивающие возрастные и другие факторы. Таким образом, общий принцип прогрессирования приобретает в области спортивной подготовки особое содержание. Его нужно понимать как требование обеспечить максимально возможную степень совершенство-

вания в определенном виде спорта. А это означает необходимость углубленной специализации).

2. *Принцип единства общей и специальной подготовки* (спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических и духовных способностей, общего подъема функциональных возможностей организма).

3. *Принцип непрерывности тренировочного процесса* (спортивная тренировка строится как круглогодичный и многолетний процесс, гарантирующий наибольший кумулятивный эффект в направлении спортивной специализации, воздействие каждого последующего учебно-тренировочного занятия как бы «наслаивается» на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их).

4. *Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок* (увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, каждый новый шаг на пути к спортивным достижениям означает и новый уровень нагрузок. Постепенно и неуклонно возрастают как физические нагрузки, так и требования к технической, тактической и психической подготовленности).

4. *Принцип волнообразности динамики нагрузок* (прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме обучающегося. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме обучающегося. Поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии — она приобретает волнообразный характер).

5. *Принцип цикличности тренировочного процесса* (характеризуется частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов в

рамках определенных циклов).

*б. Принцип возрастной адекватности многолетней спортивной деятельности* (сущность этого принципа состоит в том, чтобы в процессе многолетней тренировки учитывалась динамика возрастного развития обучающегося, позволяющая эффективно воздействовать на возрастную динамику способностей, проявляемых в спорте, в направлении, ведущем к спортивному совершенствованию и в то же время не вступающем в противоречие с закономерностями онтогенеза организма человека).

Основная задача при разработке плана учебно-тренировочного занятия состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности обучающегося, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения учебно-тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния обучающегося в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности обучающихся, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики обучающегося, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности обучающегося, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и обучающегося чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность УТЗ на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований

зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы обучающихся, так и для одного человека. Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражаются тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно с обучающимся на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности обучающегося и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план носить целеустремленный характер.

На основе перспективных планов составляются текущие (годовые) планы тренировки обучающихся. В них более подробно перечисляются средства УТЗ, конкретизируются объемы учебно-тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации учебно-тренировочного процесса в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта — месячный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер-

преподаватель выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

— рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности — от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

— последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;

- от широкого использования средств, развивающих двигательные способности а и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, — к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с

акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями (сочетание длины и темпа шагов для создания максимальной скорости);
- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности учебно-тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий (зал, манеж, стадион, лесной или водный массив, парковая зона, специализированные трассы, побережье и т.д.), время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма обучающегося.

Оперативное планирование. Этот вид предполагает планирование УТЗ на определенный мезоцикл, микроцикл. Оно осуществляется на основе годового плана. В спортивных школах наиболее широкое распространение получило планирование учебно-тренировочного процесса на один месяц. В



месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств УТЗ, динамика объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного цикла.

Следует различать такие понятия, как периоды соревновательной подготовки, ее этапы и циклы.

**Периоды** соревновательной подготовки для тренеров-преподавателей и обучающихся диктуются календарным планом спортивных мероприятий, в результате чего им приходится адаптировать учебно-тренировочную программу к «навязанным» срокам. (Период - крупное структурное образование макроцикла, в котором решаются определенные задачи подготовки).

**Этапы подготовки** являются педагогическим процессом с постановкой педагогических задач, определяющих задачи формирования технико-тактического арсенала и функциональной обеспеченности к определенному сроку. (Этап - отдельный период, стадия в учебно-тренировочном процессе).

Понятие **учебно-тренировочные циклы** используется при планировании и контроле физиологических нагрузок, предъявляемых обучающимся на этапах подготовки. (Мезоцикл - средний учебно-тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов. Микроцикл - малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонеделной продолжительностью, включающий обычно от 2 до нескольких занятий.)

Периоды, этапы и циклы спортивной подготовки – процессы неразделимые.

**В подготовительном периоде** закладывается технико-тактическая и функциональная основа для успешной подготовки и участия в основных соревнованиях, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

**В соревновательном периоде** происходит дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, осуществляется непосредственная подготовка и участие в основных соревнованиях.

**Переходный период** направлен на восстановление физического и психического потенциала обучающихся после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок предыдущих периодов подготовки, осуществление мероприятий, направленных на подготовку к очередному макроциклу.

Продолжительность периодов и этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяется большим количеством различных факторов. Одни из них связаны со спецификой вида спорта — структурой эффективной соревновательной деятельности обучающихся и структурой подготовленности, обеспечивающих такую деятельность, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие — с этапом многолетней подготовки, закономерностями совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта; третьи — с индивидуальными морфофункциональными особенностями спортсменов, их адаптационными ресурсами, особенностями тренировки в предшествовавших макроциклах, индивидуальным спортивным календарем, обусловленным количеством и уровнем соревнований, продолжительностью этапа важнейших соревнований; четвертые — с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или

на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем.

15. Учебно-тематический план (Таблица № 15 в соответствии с Приложением № 4 к Примерной программе, стр. 61-67).

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании:

- слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции);
- слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции);
- слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба);
- слово «прыжок» (далее – прыжки);
- слова «метание» и «толкание» (далее – метания);
- слово «борьбе» (далее – многоборье)

основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом 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.

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

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

#### **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;

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

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (**Таблица № 16** в соответствии с Приложением № 10 к ФССП, стр. 67-69);

обеспечение спортивной экипировкой (**Таблица № 17** в соответствии с Приложением № 11 к ФССП, стр.70);

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. На всех соревнованиях участники должны носить чистую одежду, скроенную и одетую таким образом, чтобы не создавать неудобств. Одежда должна быть сшита из материала, непрозрачного даже в мокром состоянии. Участники не должны носить одежду, которая затрудняет работу судей. Майки спортсменов

---

должны быть одного цвета - как спереди, так и сзади. Участники могут соревноваться босиком или в обуви, обутой на одну или обе ноги. Цель ношения обуви на соревнованиях заключается в том, чтобы предохранить стопу, придать ей стабильность и прочный контакт с поверхностью. Однако обувь не должна быть скроена таким образом, чтобы давать спортсмену нечестную дополнительную помощь, включая использование каких – либо технологий, которые дадут спортсмену нечестное преимущество. Разрешается обувь с ремешком на подъеме. Подошва и каблук обуви должны быть сконструированы таким образом, чтобы там могло располагаться до 11 шипов. Разрешается использовать любое количество шипов до 11 включительно, но количество гнезд для шипов не может превышать 11. Та часть каждого шипа, которая выступает из подошвы или каблука, не может быть длиннее 9 мм, за исключением прыжка в высоту и метания копья, где эта часть не может превышать 12 мм. Шип должен быть сконструирован таким образом, чтобы, по крайней мере, половину своей длины ближе к вершине, проходить через измерительный прибор с квадратными сторонами размером 4мм. Подошва и/или каблук могут иметь углубления, бороздки, вдавленности или выступы, при условии, что все они выполнены из такого же или подобного материала, что и основная подошва. В обуви, используемой для прыжков в высоту и в длину, подошва должна иметь максимальную толщину 13 мм, а каблук в прыжке в высоту — 19 мм. Во всех других видах подошва и/или каблук могут иметь любую толщину. Толщина подошвы и каблука должны измеряться как расстояние между внутренней верхней стороной и внешней нижней стороной, включая вышеуказанные параметры и включая любой вид или форму мягкой внутренней стельки.

Спортсменам не разрешается использовать никакие приспособления ни внутри, ни снаружи обуви, которые могут создать эффект увеличения толщины подошвы помимо разрешенного максимума, или дать спортсмену преимущества, не предусмотренные обычным типом обуви, описанным

выше.

Легкоатлетическая беговая дорожка устраивается на ровной горизонтальной поверхности. Внутренняя и наружная ее бровки оборудуются бортиками с закругленными верхними краями, возвышающимися над поверхностью дорожки не более чем на 3 см. Покрытие дорожек должно иметь ровную и нескользкую поверхность и не терять своей несущей способности при переувлажнении. Для исключения травматизма на резинобитумных, а также синтетических и асфальторезиновых дорожках требуются постоянный контроль за их состоянием и своевременный ремонт. Барьеры и колодки должны быть в исправном виде, без видимых сколов, трещин и т.д.

Яма для приземления должна иметь стенки из дерева, выступающие над землей на 5 см. Яма наполняется песком вровень со стенками. Песок в яме периодически разравнивается граблями, которые должны находиться в специально отведенном месте. На ширину 1 м от края ямы и дорожки оборудуется зона безопасности. Место для прыжков в высоту состоит из сектора для разбега, стоек с планкой, места для приземления (куски поролона или другие мягкие синтетические материалы, уложенные на высоту 0,5—0,75 м). Зона безопасности должна иметь ширину 1,5 м от места приземления. Место для прыжков с шестом включает дорожку разбега, стойку с планкой, место для упора шеста и место приземления. Зона безопасности оборудуется шириной 1 м от края дорожки, от места приземления — 1,5 м, перед местом для упора — 5 м. Освещенность на дорожках для разбега во всех видах прыжков должна быть не менее 30 лк; в местах отталкивания и приземления — не менее 50 лк; для прыжков с шестом вертикальная освещенность на высоте 6 м — 50 лк.

Сектор для метаний оборудуется на одной стороне стадиона, чтобы траектория полета снарядов соответствовала его длинной оси и не было встречных метаний. Место для метания молота, диска, толкания ядра состоит из круга с уплотненным покрытием. Для метания молота и диска

круг ограничивается металлической сеткой; для каждого снаряда определяется сектор приземления; освещенность в месте метания должна быть не менее 50 лк, в секторе приземления — 30 лк.

В крытых легкоатлетических стадионах и манежах беговые дорожки и дорожки для разбега имеют синтетическое покрытие; температура в помещении должна быть в пределах 14—17°C, относительная влажность воздуха —30—60%, скорость движения воздуха - до 0,5 м/с.

18. 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 (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203):

- среднее или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»,

- высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя,

- отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики



должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Одна из особенностей тренерско-преподавательской профессии характеризуется необходимостью непрерывного образования и развития. Современная действительность вызывает необходимость замены формулы «образование на всю жизнь» формулой «образование через всю жизнь».

Исходя из современных требований, существуют основные пути развития его профессиональной компетентности:

- система повышения квалификации;
- аттестация педагогических работников на соответствие занимаемой должности и квалификационную категорию;
- самообразование педагогов;- активное участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов;
- владение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению педагогического опыта;

- обобщение и распространение собственного педагогического опыта, создание публикаций.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
4. Приказ Министерства спорта России от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
5. Приказ Министерства спорта России от 20.12.2022 № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

7. Бувевская И.П., Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Лёгкая атлетика. Метания: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Радчич И.Ю., Зеличенко В.Б., Ивочкин В.В. Лёгкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005.
9. Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г., Королёв Г.Н., Семаева Г.Н. Лёгкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2004.
11. И.С.Ильин, В.П.Черкашин. Лёгкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2004.
12. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте от 19.10.2005.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. –М.: Физкультура и спорт, 1977.
14. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
15. Тренажёры и специальные упражнения в лёгкой атлетике. Под общ. ред. В.Г.Алабина и М.П. Кривоносова. –М.: Физкультура и спорт, 1976.
16. Решетников Г.С. Ваши мышцы. 2-е изд., -М.: Физкультура и спорт, 1977.
17. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 1986.

19. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. -М: Психология и спорт, 1986.
20. Озолин Н.Г., В.И.Воронкин, Легкая атлетика: Учебник для ин-тов физ.культуры.- изд. 3-е, доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1979.
21. Зеличонок В.Б., Черкашин В.П., Привалова И.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапаначальной подготовки. – М.: ФГБУ «ФЦПСР».
22. Зеличонок В.Б., Черкашин В.П., Привалова И.А. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа УТ, ССМ, ВСМ. – М.: ФГБУ «ФЦПСР»
23. [www.rusathletics.info](http://www.rusathletics.info) - Лёгкая атлетика России
24. <http://minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ
25. [www.runners.ru](http://www.runners.ru) , [www.trackandfield.ru](http://www.trackandfield.ru) - Лёгкая атлетика России
26. <http://сшор55.рф/> - сайт БУ ОО ДО «СШОР «Сибирский нефтяник»

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап 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, Кубкам, 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 РФ	-	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 УТМ в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в часах)							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		10		8		2		1	
		1.	Общая физическая подготовка	136-170	170-206	163-256	80-102	102-104	102-156
2.	Специальная физическая подготовка	46-69	69-96	138-193	261-434	434-560	574-714		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (кол-во)	1	4	6	8	10	10		
4.	Техническая подготовка	28-42	42-60	107-180	210-290	290-410	436-576		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-10	10-20	16-28	22-42	42-52	42-52		
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6-8	8	6-8	4-6	6-8	6-8		
7.	Инструкторская, судейская практика			12-16	14-18	18-24	16-26		
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-6	6-12	8-10	10-12	12-18		
9.	Восстановительные мероприятия	8-10	10-20	20-35	25-34	34-78	60-114		
Общее количество часов в год		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>468-728</b>	<b>624-936</b>	<b>936-1248</b>	<b>1248-1664</b>		

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий  
в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной  
ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
<b>Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7

Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- выполнение требований для присвоения судейской категории;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- проведение части и/или полного учебно-тренировочного занятия в группах НП и ТГ.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- участие в мероприятиях ЗОЖ;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> </ul>	В течение года
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после /до тренировочной и соревновательной деятельности	по графику
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года

	патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> - 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 течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

Таблица № 11

**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.	Челночный бег 3x10 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	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 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	22	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) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

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

Таблица № 13

**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
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег на 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
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
Для спортивной дисциплины прыжки				
1.	Бег на 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	-
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины метания				
1.	Бег на 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	-
4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины многоборье				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	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
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
Для спортивной дисциплины прыжки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
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	-

4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины метания				
1.	Бег на 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	-
4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины многоборье				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Уровень спортивной квалификации				
1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Таблица № 15

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	$\approx$ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура –	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической

важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой 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 технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного



	обучающихся			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 (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании и 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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 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	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	техническая подготовка. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 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	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	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, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Пере/недоотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 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 спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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.
<b>Итого о масте рства</b>	<b>Всего на этапе высшего</b>	<b>≈ 600</b>		

<b>спортивного мастерства:</b>			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их 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. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое 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 мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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 УТМ.

Таблица № 16

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, 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 останова ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8

19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогоулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, 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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ этап		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				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

Таблица № 17

## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ этап		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				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
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