

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 4»  
(МБУДО «Спортивная школа № 4»)

ПРИНЯТО  
протокол заседания педсовета  
от 24.03.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «Спортивная школа № 4»  
Л.А. Ровнягин



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

по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Срок реализации программы: 8 лет

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Лёгкая атлетика»: бег, прыжки, метания и многоборья с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - ФССП).

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 спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	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	15	1

4. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика»

этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки				этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
количество часов в неделю	6	6	9	12	18
общее количество часов в год	312	312	468	624	936

5. Учебно-тренировочные занятия проводятся: групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

5.1. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	виды учебно-тренировочных мероприятий	предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		этап начальной подготовки	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

5.2. Объем соревновательной деятельности

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.

виды спортивных соревнований	этапы и годы спортивной подготовки				этап совершенствования спортивного мастерства
	этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трёх лет	
контрольные	1	2	4	4	6
отборочные	-	1	1	2	2
основные	-	1	1	2	2

#### 6. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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).

Самостоятельная подготовка может составлять 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.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	виды подготовки	этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше трёх лет	
<i>для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>						
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
<i>для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>						
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20
2	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30
3	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	

*для спортивных дисциплин прыжки, метания*

1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

*для спортивной дисциплины многоборье*

1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18
2	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26
3	Спортивные соревнования (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6
7	Медицинские, медико - биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

### Учебно-тренировочный план

<i>для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</i>						
№ п/п	виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки				
		этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
		недельная нагрузка в часах				
		6	6	9	12	18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	100	90	110	87	121
	самоподготовка	32	35	40	40	40
2	Специальная физическая подготовка	80	80	88	138	213
	самоподготовка	20	20	20	30	40
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	37	66
4	Техническая подготовка	49	50	112	162	253
5	Тактическая подготовка	15	15	22	32	63
6	Теоретическая подготовка	5	5	10	15	20
7	Психологическая подготовка	5	5	10	15	20
8	Инструкторская практика	-	-	7	15	20
9	Судейская практика	-	-	12	22	33
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	18	31	47
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936

### Учебно-тренировочный план

<i>для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>						
№ п/п	виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки				
		этап начальной подготовки		учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
		недельная нагрузка в часах				
		6	6	9	12	18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	4	4
1	Общая физическая	100	90	190	210	137

	подготовка					
	самоподготовка	32	35	44	46	50
2	Специальная физическая подготовка	80	80	56	74	221
	самоподготовка	20	20	0	20	60
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	37	66
4	Техническая подготовка	49	50	84	125	206
5	Тактическая подготовка	15	15	20	32	53
6	Теоретическая подготовка	5	5	11	15	25
7	Психологическая подготовка	5	5	11	15	25
8	Инструкторская практика	-	-	6	10	20
9	Судейская практика	-	-	8	15	26
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	25	47
	Общее количество часов в год	312	312	468	624	936

### Учебно-тренировочный план

для спортивных дисциплин прыжки, метания						
№ п/п	виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки				
		этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
		недельная нагрузка в часах				
		6	6	9	12	18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
2	2	3	4	4		
1	Общая физическая подготовка	100	90	110	93	121
	самоподготовка	32	35	40	40	40
2	Специальная физическая подготовка	80	80	88	138	213
	самоподготовка	20	20	20	30	40
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	19	37	66
4	Техническая подготовка	49	50	112	162	253
5	Тактическая подготовка	15	15	22	32	63
6	Теоретическая подготовка	5	5	10	15	20
7	Психологическая подготовка	5	5	10	15	20
8	Инструкторская	0	0	7	11	20



	практика					
9	Судейская практика	0	0	12	20	33
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	18	31	47
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936

### Учебно-тренировочный план

<i>для спортивной дисциплины многоборье</i>						
№ п/п	виды подготовки и иные мероприятия	этапы и годы подготовки				
		этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
		недельная нагрузка в часах				
		6	6	9	12	18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	100	90	110	102	128
	самоподготовка	32	35	35	35	40
2	Специальная физическая подготовка	80	80	92	126	203
	самоподготовка	20	20	20	30	40
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	19	37	56
4	Техническая подготовка	49	50	112	162	262
5	Тактическая подготовка	15	15	20	62	53
6	Теоретическая подготовка	5	5	11	15	25
7	Психологическая подготовка	5	5	11	15	25
8	Инструкторская практика	0	0	7	17	20
9	Судейская практика	0	0	12	20	36
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	31	48
Общее количество часов в год		312	312	468	624	936

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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);	В течение года

3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание 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)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В 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

#### 8. План мероприятий, направленный 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	Беседы: - ценности спорта, «честная игра»; - понятие допинг; - последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов; - ответственность за нарушение антидопинговых правил;	в течение года	Размещение информационных материалов на стенде и сайте спортивной школы.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн – курс РУСАДА антидопинговое образование; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, под роспись, с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта; родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	в течение года	Использовать памятки для родителей; Размещение информационных материалов на стенде и сайте спортивной школы – сервис по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»: <a href="http://list.rusada/ru/">http://list.rusada/ru/</a>
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте Русада – антидопинговое образование; Семинар - «Виды нарушений антидопинговых правил, процедура допинг контроля, система АДАМС»	в течение года	курс: <a href="http://newrusada.triagonal.net">http://newrusada.triagonal.net</a>

#### 9. Планы инструкторской и судейской практики

вид практики	год спортивной подготовки	содержание практики
Инструкторская	T-1, T-2, T-3, T-4	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей помощника тренера на занятиях. Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
	T-5, ССМ	Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
	T-5, ССМ	Занимающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
Судейская	T-1, T-2, T-3, T-4	Характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей. знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация. Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя на соревнованиях среди младших юношей;
	T-5, ССМ	Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря;
	T-5, ССМ	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников.

### III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «лёгкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-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 «лёгкая 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 «лёгкая 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 и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего 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 «лёгкая 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, 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.

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

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	

			24	13	22	15
1.6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7	бег (кросс) на 2 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

**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 «лёгкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
3.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2	Тройной прыжок с места	см	на менее	
			5,40	5,10
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
4.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	см	не менее	
			10	8
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
5.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5,30	5,00
5.3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	см	не менее	
			9	7
5.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1	Бег на 60 м	мин, с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	мин, с	не более	
			38,5	43,5
1.3	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			6,00	7,10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1	Бег 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1	Бег 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
4.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
4.3	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1	Бег 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
5.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
5.4	Жим штанги лёжа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.5	Жим штанги лёжа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1



6. Уровень спортивной квалификации	
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «лёгкая атлетика»

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) **Этап начальной подготовки** - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) **Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3) **Этап совершенствования спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

1) **на этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лёгкой атлетики;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лёгкая атлетика.

2) **на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):**

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

3) **на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- 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.

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

### **Теоретическая подготовка**

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных видеофильмов.

На тренировочном этапе используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки обучающихся необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить обучающихся с общими основами спортивной тренировки, с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней.

Обучающийся должен знать задачи, стоящие перед ним:

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и их планировании, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль и виды спортивных соревнований; особенности подготовки к соревнованиям и участия в них;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки (учет тренировочной нагрузки, контроль за самочувствием).

Самоопределение индивидуальных особенностей обучающихся, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Управление процессом спортивной тренировки должно осуществляться и самим обучающимся. А это требует понимания процессов, происходящих в организме под влиянием тренировки, изучения основ анатомии, физиологии, психологии, гигиены, биомеханики.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима обучающегося (режим дня, питания, сна, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки используются специально организованные

лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с ведущими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

В теоретической подготовке обучающихся наибольшая роль принадлежит тренеру-преподавателю. На первых тренировочных занятиях, во время объяснения упражнений, в паузах между ними тренер-преподаватель «настраивает» обучающихся на изучение избранного вида спорта, его техники, тактики.

Результатом освоения раздела теоретической подготовки программы является приобретение обучающимися следующих знаний в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### **Общая физическая подготовка (для всех групп и специализаций)**

Задачи подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения.

Подготовительные упражнения составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц, направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц.

Общеразвивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Эти упражнения применяются в течение всего годичного цикла. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

### **Специальная физическая подготовка**

Задачи подготовки:

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- развитие специальных физических качеств (силы, скорости, силовой, скоростно-силовой, специальной скоростной, специальной общей выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

Средства подготовки:

«Бег на короткие и длинные дистанции»

Беговые и прыжковые упражнения: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, спринтерский бег на контролируемых скоростях, бег с переменной темпа движения, бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки в длину с укороченного разбега с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.), прыжки в длину с укороченного разбега; беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях (бег в гору, бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голени, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке, бег типа «спрыгивание – выпрыгивание»; упражнения с отягощениями и на тренажерах, метание набивных мячей, упражнения с ядром: броски вперед и через голову и т.д.; специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; эстафеты; кроссы.

«Бег на средние и длинные дистанции»

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с около предельной скоростью, бег по сигналу из различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы, на средних и длинных отрезках, темповый бег, «фартлек», переменный бег, бег в гору, равномерный кросс до 1 часа. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на

отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые.

Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание). Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

#### «Прыжки»

Тренировка прыгунов должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годового цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса), обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения.

#### «Прыжки в длину»

Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции: бег с ускорением на 20, 30, 40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др. Прыжки вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. То же при спрыгивании с гимнастических снарядов (конь, козел). Запрыгивание на гимнастические снаряды в «шаге» с разбега в 3-7 шагов с последующим соскоком прогнувшись и др. То же, отталкиваясь от повышенной опоры. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры, в сочетании с полетом прогнувшись и с приземлением на обе ноги.

Прыжки на двух и на одной ноге (попеременно) с акцентом на проталкивание вверх-вперед без отягощения и с отягощением в виде гантелей (600-1000 г).

Выполнение прыжков в длину в сочетании с разбегом, способами «согнув ноги» и «ножницы»; прыжки в «шаге» с места с 1, 3, 5 шагов, с 5, 7, 9 шагов; прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете; прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед, то же со сменой ног в полете, то же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление; прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя; прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед - «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков; прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков.

Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т. д.

#### «Прыжки в высоту»

Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Выпрыгивание вверх из приседа на двух и на одной ноге с отягощением 8-12 кг. Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Запрыгивание на гимнастические снаряды (стол, конь и брусья) с 3-5 шагов в положение группировки над планкой. Имитация выхода в толчок у гимнастической стенки с поддержкой и без поддержки. Выполнение маха в сочетании с отталкиванием, стоя на месте и с 1-2 шагов с небольшим отягощением на маховой ноге и др. Запрыгивание на гимнастическую стенку с 1-3 шагов в сочетании с махом прямой ногой. Имитация перехода через планку на гимнастической скамейке, коне и других снарядах. Запрыгивание на гимнастический стол, брусья с 3-5 шагов в положение над планкой. Выпрыгивание из приседа на двух и на одной ноге без отягощения и с отягощением. Серии прыжков и прыжковых упражнений с небольшим отягощением (пояс 1-1,5 кг). Запрыгивание на высокие снаряды с 5-7 беговых шагов. Выпрыгивание вверх, стоя толчковой ногой на повышенной опоре в сочетании с махом прямой ногой с отягощением в руках и на маховой ноге.

Тренировка прыгунов должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годового цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса), обращая особое внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм и интенсивность их выполнения

#### «Метания»

Упражнения с небольшими отягощениями, собственным весом, с преодолением сопротивления партнера, прыжковые упражнения, прыжки на одной ноге на месте или с продвижением, кроссовый бег, подвижные игры.

Широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), прыжки на одной ноге на месте или с продвижением; спринтерский бег до 100м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2 км для развития аэробных возможностей и выносливости. Упражнения с набивными мячами и метание мячей различными способами партнеру или об стенку.

С тренировочных групп - 5года занятий доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой: жим лежа, приседания, рывки в стойку, тяги в положении выпада, подъем на носки.

Толкание утяжеленного ядра (6-9 кг); акробатические упражнения или борьба; медленный бег с ускорениями, бег со старта и ускорения по 100 м; упражнения на гимнастической стенке, брусьях, перекладине; игра в баскетбол.

### «Многоборья»

Бег с максимальной скоростью до 100 м; бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 60-70% от максимальной; кроссовый бег до 1,5 км; специальные упражнения: барьерный бег, прыжки в длину, в высоту, с шестом, толкание ядра, метание копья, мяча; метание камней. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата; 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В беговой подготовке - старты из различных и.п., эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Увеличение количества прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега. Барьерный бег, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейки.

Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров преимущественно общего типа для развития мышечной системы.

### **Психологическая подготовка (для всех групп и специализаций)**

#### Общая психологическая подготовка спортсменов

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеры должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психологические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана - подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Педагог формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях: целенаправленность и самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством в условиях больших нагрузок; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных ситуациях соревнований; стойкость и выдержка при утомлении.

В процессе психологической подготовки вырабатывается эмоциональная устойчивость в различных условиях обитания и тренировки, в условиях соревнований.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная требовательность и помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки и соревнований), взаимопонимание и взаимодействие членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специализированным психологическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);
- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа);
- комплексные специализированные восприятия (чувство воды, планки, дистанции удара и др.);
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

#### Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

#### **Учебно-тематический план**

Этап спортивной	Темы по теоретической	Объем времени	Сроки проведения	Краткое содержание
-----------------	-----------------------	---------------	------------------	--------------------



подготовки	подготовке	в год (минут)		
Этап начальной подготовки	<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</i>	~ <b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о 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 обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного 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)	<i>Всего на учебно - тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</i>	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 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 технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	- 70/107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные 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	- 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к

	экипировка по виду спорта			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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i>	-200		
	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. Перетренированность/недотренированность	-200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированное™». 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 учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «лёгкая атлетика» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «лёгкая атлетика» основаны на особенностях вида спорта «лёгкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «лёгкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

5. 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 «лёгкая атлетика».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

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

мероприятий и обратно (при наличии финансирования);

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (при наличии финансирования);

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

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, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Буфер для остановки ядра	штук	1
4	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7	Грабли	штук	2
8	Доска информационная	штук	2
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10	Колокол сигнальный	штук	1
11	Конус высотой 15 см	штук	10
12	Конус высотой 30 см	штук	20
13	Конь гимнастический	штук	1
14	Круг для места толкания ядра	штук	1
15	Мат гимнастический	штук	10
16	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19	Палочка эстафетная	штук	20
20	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21	Пистолет стартовый	штук	2
22	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24	Рулетка (10 м)	штук	3
25	Рулетка (100 м)	штук	2
26	Рулетка (20 м)	штук	1
27	Рулетка (50 м)	штук	3
28	Секундомер	штук	10
29	Скамейка гимнастическая	штук	20
30	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31	Стартовые колодки	пар	10
32	Стенка гимнастическая	штук	2
33	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	Рогулька 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	штуk	10
47	Диск массой 1,75 кг	штуk	15
48	Диск массой 2,0 кг	штуk	20
49	Диски обрeзинeнные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50	Копье массой 600 г	штуk	20
51	Копье массой 700 г	штуk	20
52	Копье массой 800 г	штуk	20
53	Круг для места метания диска	штуk	1
54	Круг для места метания молота	штуk	1
55	Молот массой 3,0 кг	штуk	10
56	Молот массой 4,0 кг	штуk	10
57	Молот массой 5,0 кг	штуk	10
58	Молот массой 6,0 кг	штуk	10
59	Молот массой 7,26 кг	штуk	10
60	Ограждение для метания диска	штуk	1
61	Ограждение для метания молота	штуk	1
62	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штуk	1
63	Ядро массой 3,0 кг	штуk	20
64	Ядро массой 4,0 кг	штуk	20
65	Ядро массой 5,0 кг	штуk	10
66	Ядро массой 6,0 кг	штуk	10
67	Ядро массой 7,26 кг	штуk	20

Таблица № 2

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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



Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование

Таблица № 2

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чез»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

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), утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, рег. № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, рег. № 54475) 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, рег. № 22054).

Тренеры-преподаватели обязаны систематически и своевременно поддерживать непрерывность профессионального развития, повышая уровень квалификации на курсах, семинарах, конференциях.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

**Список литературных источников,** рекомендуемых при реализации Программы:

1. Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996 «Об утверждении Федерального

стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

3. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич и др. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (Текст)/ под. ред. И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.
4. В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. Легкая атлетика; бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.
5. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2003. – 116 с.: ил.
6. И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенко, В.В. Ивочкин. Легкая атлетика: Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ (Текст). - М.: Советский спорт, 2005. – 104 с.
7. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР «Советский спорт» Москва, 2004
8. А.В. Речкалов, Д.А. Корюкин. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте. Монография, 2011

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- Официальный интернет-сайт Федерации лёгкой атлетики России (<http://www.rusathletics.info>)
- Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- Официальный сайт <https://dussh4.smoladmin.ru>
- Официальный сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
- Виды допинга и причины его запрета. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга [http://www.shooting-ua.com/books/book\\_266.htm](http://www.shooting-ua.com/books/book_266.htm).