

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
городского округа «Город Архангельск»  
«Спортивная школа №1»  
(МБУ ДО СШ № 1)

СОГЛАСОВАНО  
Начальник УФКиС  
В. Д. Чуваков  
«12» января 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
На заседании тренерского совета  
МБУ ДО СШ №1  
Пр. №1 от «12» января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ №1  
А. Л. Потолов  
«12» января 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта легкая атлетика

Вид спорта: Легкая атлетика

Возраст учащихся: 8 -17 лет

Срок реализации: 8 лет

Авторы программы:  
Тренеры: Луцева И.В.  
Брюхова О.Б.  
Ушанов С.А.

г. Архангельск  
2023 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	3
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	4
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	5
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности.....	6
2.3.4. Восстановительные мероприятия. ....	6
2.3.5. Антидопинговые мероприятия.....	7
2.3.6. Инструкторская и судейская практика.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	12
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	14
3. Система контроля.....	15
3.1. По итогам освоения .....	15
3.2. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующие годы и этапы спортивной подготовки.....	19
4. Учебно-тематический план.....	19
4.1. План спортивных мероприятий.....	22
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам..	22
6. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям .....	23
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ .....	29
Перечень Интернет-ресурсов .....	29
Список литературных источников.....	29

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 996

Целью Программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Архангельской области и России на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- Тактико-техническая подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд РФ;
- Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, учебной физической культуры;
- Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (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

## 2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2.

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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

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

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Эффективность тренировочных занятий в большой степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить необходимую плотность занятий, выбор оптимальной дозировки выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсмена и т.п. В зависимости от конкретных задач и содержания тренировочного занятия, подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся, этапа подготовки и ряда других обстоятельств, предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочного занятия. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная (Д. Харре, 1971).

При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют 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.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счёт). Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющими большой стаж занятий, необходимые специальные знания и опыт. Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор их рациональных организационно-методических форм. Наиболее

распространены стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий. При стационарной подготовке спортсмены 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. Тренировка на станциях позволяет индивидуально подобрать объем и характер тренировочных воздействий, оптимизировать контроль за качеством выполнения заданий, оперативно вносить коррективы в программы тренировочных занятий.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3.

№	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	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям.</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия к подготовке международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия к подготовке чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз год	

2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочные мероприятия в год	-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

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

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

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

Таблица 4.

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

Количество соревнований должно соответствовать плану графику, который составляется на год в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, единому календарному плану городских соревнований, тренировочному плану в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО СШ № 1 г. Архангельска.

### 2.3.4. Восстановительные мероприятия.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер и включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

**Педагогические средства восстановления:** рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; правильное построение тренировочного занятия; постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объёму и интенсивности; разнообразие средств и методов тренировки; переключение с одного вида спортивной деятельности на другой; различного объёма и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительности; чередование тренировочных дней и дней отдыха. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле, а также на этапах годового цикла; оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; упражнения для активного отдыха и расслабления, корригирующие упражнения для позвоночника; дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:** создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия; психорегулирующая тренировка.

**Медико-биологические и физиотерапевтические средства восстановления:** витаминизация, рациональные режимы дня, сна, питания; тренировки в благоприятное время суток; прогулки на свежем воздухе; водные процедуры закаливающего характера; душ тёплый (успокаивающий) при  $t = 36-38$  гр продолжительностью 12-15 мин, душ прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при  $t = 23-28$  гр – 2-3 мин; ванны теплые, ванны хвойные, солевые; сауна ( баня) 1- 2 раза в неделю парная или суховоздушная при  $t = 80-90$  гр. 2-3 захода по 5- 7 мин ( исключая предсоревновательные и соревновательные циклы); УФО, кислородный коктейль; массаж; самомассаж.

### 2.3.5. Антидопинговые мероприятия.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями спортивной школы - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде. Следует донести до спортсменов главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение юных спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с юными спортсменами и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

### 2.3.6. Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки и осуществляется с целью получения учащимися званий инструктора-общественника и судьи по спорту, последующего привлечения их к тренерской и судейской

работе. Это в свою очередь несёт большое воспитательное значение, так как воспитывает у занимающихся вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения юных спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в тренировочных группах и на соревнованиях различного ранга, ведения протоколов соревнований.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5.

№	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						
		4-5-6	6-8	9-14	12-18	18-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4
Наполняемость группы (человек)						
		10	10	8	8	2
1.	Общая физическая подготовка	140-178	170-237	142-219	162-258	158-210
2.	Специальная физическая подготовка	43-62	63-76	120-190	151-225	268-371
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	14-22	31-47	75-100
4.	Техническая подготовка	28-43	44-59	110-175	161-244	263-350
5.	Тактическая подготовка	5-6	6-8	14-22	25-35	37-48
6.	Теоретическая подготовка	5-9	9-12	14-22	19-28	28-37
7.	Психологическая подготовка	5-6	6-8	14-22	25-35	37-48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	14-22	19-26	28-35
10.	Судейская практика	-	-	14-22	19-26	28-35
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	2	4
Общее количество часов		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>468-728</b>	<b>624-936</b>	<b>936-1248</b>



2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		<b>Профориентационная деятельность</b>	
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил лёгкой атлетики и терминологии;</li> <li>- приобретения навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретения навыков самостоятельного судейства и проведения спортивных праздников, эстафет, викторин, соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</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 плана учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирования сознательного отношения к учебно-тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.</li> </ul>	В течение года
2.		<b>Здоровьесбережение</b>	
2.1.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование потребности к правильному, сбалансированному питанию спортсменов (сбалансированное сочетание основных элементов – белков, жиров и углеводов);</li> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учётом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, режимов сна и отдыха, восстановительных мероприятий)</li> </ul>	В течение года

		после тренировки, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	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)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

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

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- Ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- Ежегодная оценка уровня знаний;
- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и нарушению антидопинговых правил, по применению различных фармакологических веществ и средств.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла. Список запрещенных веществ и методов.

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

Таблица 7.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-Веселые старты «Честная игра»  -Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  -Антидопинговая викторина «Играй честно»  - Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов  - Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год  1 раз в год  По назначению  1 раз в год (декабрь-январь)  1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-Антидопинговая викторина «Играй честно»  - Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата  - Родительское собрание	По назначению  1 раз в год (декабрь-январь)	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по

	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  - Семинары для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год  1-2 раза в год	антидопингу.  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов  - Семинары для спортсменов и тренеров	1 раз в год (декабрь-январь)  1-2 раза в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>  Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по легкой атлетике. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в легкой атлетике;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учётом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований.

Таблица 8.

Этапы спортивной подготовки	Теоретические умения и навыки	Практические умения и навыки	Сроки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- Должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией; - получить представление об основных средствах и методах подготовки легкоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности; - изучение правил соревнований;	- Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря; - привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач; - ведение дневника тренировок, анализ выполненной тренировочной работы, спортивных результатов.	В течение года

	- необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах легкой атлетики, тестирований.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- должны составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия;</li> <li>- иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся;</li> <li>- составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;</li> <li>- составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;</li> <li>- составление положения о соревнованиях;</li> <li>- особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп;</li> <li>- самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приёмы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приёмов;</li> <li>- обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений легкой атлетики;</li> <li>- должны принимать участие в судействе соревнований в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи на виде, секретаря.</li> </ul>	В течение года

**План инструкторской практики.**

*Таблица 9.*

Этапы спортивной подготовки		Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трёх лет	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя: -проведение разминки; -подбор упражнений ОФП,СФП.	В течение года
	Свыше трёх лет	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя в группах начальной подготовки. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно с учётом периода подготовки и следуя рекомендациям тренера-преподавателя.	В течение года

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивно-оздоровительных групп, начальной подготовки и учебно-тренировочных групп, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися. Участвовать в планировании, построении и содержании спортивной тренировки.	В течение года
---	--	---	----------------

**План судейской практики.**

*Таблица 10.*

Этапы спортивной подготовки		Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трёх лет	Участие в судейских семинарах. Организация и проведение общешкольных соревнований, помощь в приёме и сдаче контрольных нормативов в группах начальной подготовке в качестве помощника судьи, секретаря соревнований.	В течение года
	Свыше трёх лет	Участие в судейских семинарах. Самостоятельное изучение правил лёгкой атлетики, изучение необходимых требований, сбор документов для присвоения спортивного разряда. Организация и проведение соревнований в качестве помощника судьи, секретаря соревнований. Знакомство с документами по организации и проведению соревнований.	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства		Организация и проведение муниципальных, региональных спортивных соревнований. Подготовка, оформление документов по организации и проведению спортивных соревнований.	В течение года

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

*Таблица 11.*

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Начальный этап До года Свыше года	УМО ГБУЗ АО АЦЦФ и СМ - эстафеты, игры, викторины (игровой метод спортивной тренировки) - беседы и лекции о гигиене спортсмена; - беседы о правильном питании, викторины на тему ЗОЖ.	2 раза в год График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация. В течение года В течение года В течение года

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) До трёх лет Свыше трёх лет</p>	<p>- УМО в ГБУЗ АО АЦЛФ и СМ - спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, в том числе на песке (пляже)); - беседы, лекции, сообщения на темы: ЗОЖ, профилактика заболеваний ОРВИ, ОРЗ, о вреде курения, гигиенический режим дня и питания спортсмена; - участие в спортивно-массовых мероприятиях, тематических праздниках, общешкольных мероприятиях; - посещение бани, сауны - как средство восстановления; - массаж, ЛФК, аппаратная физиотерапия;</p>	<p>2 раза в год В течение года, в каникулярное время. В течение года Календарный план учреждения В течение года По показаниям спортивного врача ГБУЗ АО АЦЛФ и СМ</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>- УМО ГБУЗ АО АЦЛФ и СМ; - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, - использование упражнений из других видов спорта; - аутогенная тренировка; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; - гигиенические и медико-биологические средства восстановления.</p>	<p>2 раза в год В течение всего периода реализации программы В течение всего периода реализации программы В подготовительном и переходном периоде спортивной подготовки В течение всего периода реализации программы По назначению врача спортивной медицины ГБУЗ АО АЦЛФ и СМ.</p>

### 3. Система контроля.

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

#### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях 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).

**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.

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

Таблица 12.

№	Упражнение	Единица измерения	Норматив до года обучения		Нормативы свыше года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3*10	М	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5		
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее		Не менее	
			130	120		
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	Кол-во 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 вперёд 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 пересечённой местности)	Мин, с	Без учёта времени		Не более	
					16.00	17.30



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

Таблица 13.

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более	
			9.3	10.3
1.2.	Бег 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, спортивная ходьба</b>				
2.1	Бег 60 м	с	Не более	
			9.5	10.6
2.2	Бег 500 м	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	10.3
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не 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	м	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 в длину с места	м, см	Не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперёд	м	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 этапах спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», - «второй юношеский спортивный разряд»		
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» - девушки; «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»-юноши		

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

Таблица 14.

№	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более	
			7.3	8.2
1.2.	Бег 300 м	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
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег 60 м	с	Не более	
			8	9
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
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
3.1.	Бег 60 м	с	Не более	
			7.4	8.4
3.2.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	220
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
4.1.	Бег 60 м	с	Не более	
			7.6	8.7
4.2.	Рывок штанги не менее 70 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
4.3.	Рывок штанги не менее 35 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1
4.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			260	220
<b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
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.	Жим штанги лёжа весом не менее 70 кг	Количество раз	Не менее	
			1	-
5.4.	Жим штанги лёжа весом не менее 25 кг	Количество раз	Не менее	
			-	1
5.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	210
<b>6. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
6.1.	Бег 60 м	с	Не более	
			8.4	9.2

6.2.	Бег 5000 м	с	Не более	
6.3	Бег 3000 м	с	17.30	-
6.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	-	12.00
			Не менее	
			230	190
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

### 3.2. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующие годы и этапы спортивной подготовки.

К лицам, желающим пройти спортивную подготовку в МБУ ДО «Спортивная школа № 1» предъявляются следующие требования:

1. На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 9 лет.
2. На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий легкой атлетикой, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке по виду спорта легкая атлетика и имеющие спортивный разряд, соответствующий данному этапу подготовки. Минимальный возраст для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет.
3. На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом предлагается соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает 2-3 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

### 4. Учебно-тематический план

Таблица 16.

Этапы подготовки	Темы по теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Начальный этап подготовки	Инструктажи.	сентябрь	Инструктажи по технике безопасности
	История возникновения вида спорта и его развитие.	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	ноябрь	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.	декабрь	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.	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. Профилактика заболеваний ОРВИ, ОРЗ
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	апрель	Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструктажи.	сентябрь	Инструктажи по технике безопасности
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	октябрь	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.	ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся.	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры.	январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	март	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка.	сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	сентябрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта.	декабрь - август	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструктажи	сентябрь	Инструктажи по технике безопасности.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	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/неотренированность.	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая Подготовка.	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	январь	Современные тенденции совершенствования системы 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.	февраль	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия.	март-август	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Этап высшего спортивного мастерства	Инструктажи		Инструктажи по технике безопасности

#### 4.1. План спортивных мероприятий

План спортивных мероприятий формируется в МБУ ДО ДЮСШ № 1 на основе Единого календарного плана региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных спортивных мероприятий на текущий год и календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации легкой атлетики ежегодно.

План спортивных мероприятий МБУ ДО ДЮСШ № 1 является приложением к настоящей программе и формируется ежегодно.

#### 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (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.

5.2. 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.

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

5.4. 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.

5.5. 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 «легкая атлетика»

## 6. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

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

6.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

6.3. 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)1; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы 1,2);

- обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.4. К иным 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.

6.5. 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.

#### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 17.

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



19.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
20.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
21.	Рулетка (10 м)	штук	3
22.	Рулетка (100 м)	штук	1
23.	Рулетка (20 м)	штук	3
24.	Рулетка (50 м)	штук	2
25.	Секундомер	штук	10
26.	Скамейка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
28.	Стартовые колодки	пар	10
29.	Стенка гимнастическая	пар	2
30.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
31.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
32.	Указатель направления ветра	штук	4
33.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
34.	Электромегафон	штук	1
35.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
36.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
37.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
38.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
39.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье</b>			
40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
44.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
45.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье</b>			
46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрывка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2

51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин: метания, многоборье</b>			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Таблица 18.

Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование							
№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	На обучающегося	-	-	1	3
2.	Копьё	штук	На обучающегося	-	-	1	2
3.	Молот в сборе	штук	На обучающегося			1	3
4.	Шест	штук	На обучающегося	-	-	1	2
5.	Ядро	штук	На обучающегося	-	-	1	3
Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование							

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок Эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	На обучающегося	1	2	1	1
2.	Копьё	штук	На обучающегося	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	На обучающегося	1	2	1	1
4.	Шест	штук	На обучающегося	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	На обучающегося	1	2	1	1

Таблица 19.

Спортивный инвентарь, передаваемый в личное пользование											
№	Наименование	Единица измерения	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок Эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок Эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок Эксплуатации (лет)	Кол-во	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	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	2
5.	Обувь для метания диска и молота	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	штук	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки	штук	На	-	-	2	1	3	1	4	1

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

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

## Перечень Интернет-ресурсов

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
- <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
- <https://rusada.ru/athletes/>
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика" (Зарегистрирован 16.12.2022 № 71593)
- Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusathletics.com/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

## Список литературных источников.

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2005. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с., ил.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / под ред. Г.В. Гребцова, А.Б. Янковского. – М.: Академия, 2013. – 288 с.
6. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
7. Тополев, Г. Я. Средства восстановления в спорте высших достижений [Текст] / Г. Я. Тополев // Теория и практика физической культуры, №1. -М.: 2005 - С. 52-55.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002 - 864 с.