

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №6



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР № 6

Гоньшина О.А.
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Принята на педагогическом Совете
МБУ ДО СШОР № 6»
Протокол № 2
от 05.04.2023

Этапы подготовки:

НП - 3 года

УТ -5 лет

ССМ- без ограничений

ВСМ- без ограничений

Срок реализации программы: 8 и более лет

Ульяновск
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 996 (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, совершенствование спортивного мастерства посредством систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «легкая атлетика».

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	002	064	1	8	1	1	Я
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я

бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 200 м	002	021	1	8	1	1	Я

эстафета 4 x 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С

кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я

ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

2.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся спортивные соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;

б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

3. 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 (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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

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

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

В процессе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие формы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

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.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе 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 Спортивной школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике 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.

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5	6	9	12	18	24
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
Общая физическая подготовка	2,5	3	1,5	1,5	2,5	3,5
Специальная физическая подготовка			2	2,5	3,5	4,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	2	3

Техническая подготовка	1	1	1,5	3,5	4,5	6
Тактическая, подготовка	0,25	0,5	0,5	1	1,5	1,5
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	-	0,25	0,5	0,5	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,5	0,5	1	1,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,5	0,5	1	1	1,5	2,5
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
Общая физическая подготовка	2,5	3	3	3,5	4	3
Специальная физическая подготовка			1	2	4	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	1,5	2
Техническая подготовка	1	1	1,5	2	4	5
Тактическая, подготовка	0,25	0,5	1	1	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	1
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,25	0,5	1	1,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,5	1	1,5	2,5
Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
Общая физическая подготовка	2,5	3	1,5	2	2,5	3,5
Специальная физическая подготовка			2,25	3	4	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	1,5	2

Техническая подготовка	1	1,5	2,25	2,5	4	4,5
Тактическая, подготовка	0,25	0,25	0,5	1	1,5	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	1	1,5
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,25	0,5	1	1,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	0,75	1	2	2,5
Для спортивной дисциплины многоборье						
Общая физическая подготовка	2,5	3	2	2,5	3	3
Специальная физическая подготовка			2	3	4,5	5,5
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	1,5	2,5
Техническая подготовка	1	1	1	1,5	3	5,5
Тактическая, подготовка	0,25	0,5	0,5	1	1,5	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	0,5	1	1	1,5
Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1	1	2	2,5
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	936
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	1,5	2	3	3	4	
Наполняемость групп						
	10	10	6	6	4	2

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
	Недельная нагрузка в часах							
	6	8	14	18			24	32
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции								
Общая физическая подготовка	4,5	4,5	2,5	2,5	2,5	3,5		
Специальная физическая подготовка			3,5	3,5	4	6		
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	1	3		
Техническая подготовка	1	1	3	3,5	4	6		
Тактическая, подготовка	-	0,5	0,5	0,5	1	2		
Теоретическая подготовка	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	1		
Психологическая подготовка	-	0,25	0,5	0,5	1	2		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,25	0,25	0,5	1	1	2		
Инструкторская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1		
Судейская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1		
Медицинские, медико-биологические	-	0,25	0,5	1	1	2		
Восстановительные мероприятия	-	0,25	0,5	1	1	2		
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1248		
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба								
Общая физическая подготовка	4,5	4,5	4	4	4	5		

Специальная физическая подготовка			1,5	2,5	3,5	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	2	3
Техническая подготовка	1	1,5	2	3	3,5	6
Тактическая, подготовка	-	0,25	0,5	1	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	1
Психологическая подготовка	-		0,5	0,5	0,5	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	0,25	0,5	1	1	2
Инструкторская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Судейская практика	-	-	0,5	0,5	0,5	1
Медицинские, медико-биологические	0,25	0,5	0,5	1	0,5	2
Восстановительные мероприятия	-	-	0,5	0,5	0,5	2
Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
Общая физическая подготовка	4,5	5	2,5	2,5	3	4,5
Специальная физическая подготовка			3,5	4	4,5	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	1,5	2
Техническая подготовка	1	1,5	3	3,5	4	6
Тактическая, подготовка	-	0,25	0,5	1	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5
Психологическая подготовка	-	0,25	0,25	0,5	0,5	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,25	0,25	0,5	1	1	2
Инструкторская практика	-	-	0,25	0,5	0,5	1
Судейская практика		-	0,25	0,5	0,5	1

Медицинские, медико-биологические	-	0,25	0,25	0,5	0,5	2
Восстановительные мероприятия	-	-	0,25	0,5	0,5	2
Для спортивной дисциплины многоборье						
Общая физическая подготовка	4,5	5	2,5	3	3	4,5
Специальная физическая подготовка			3	4	4,5	6
Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	1,5	3,5
Техническая подготовка	1	1,5	3	4	4,5	6
Тактическая, подготовка	-	0,25	0,5	1	1	2
Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5	1
Психологическая подготовка	-	0,25-	0,25	0,5	0,5	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5	2
Инструкторская практика	-	-	0,25	0,25	0,5	1
Судейская практика	-	-	0,25	0,25	0,5	1
Медицинские, медико-биологические	-	0,25	0,5	0,5	0,5	2
Восстановительные мероприятия	-	-	0,5	0,5	0,5	2
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп						
	10	10	8	8	2	1

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
<p>3. Патриотическое воспитание обучающихся</p>			
3.1.	<p>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)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	В течение года
<p>4. Развитие творческого мышления</p>			
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Таблица № 9

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта», Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
	Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом при проверке препаратов.
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

9. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Обязанности и права участников соревнований.
- Общие обязанности судей.
- Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.
- Оформление места соревнований.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.
- Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.
- Выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- Составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки. Составление документации для работы спортивной

школы по спортивной акробатике.

- Проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3–5 годов спортивной подготовки.

- Составление положения о соревнованиях. Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в Спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.

- Организация и судейство районных и городских соревнований по спортивной акробатике.

Этап высшего спортивного мастерства:

- Проведение занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

- Самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки.

- Помощь тренеру-преподавателю в проведении занятий и в отборе в спортивную школу.

- Индивидуальная работа по технико-тактической подготовке с младшими разрядами.

- Судейство соревнований спортивной школы, в роли главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря.

- Судейство городских соревнований в роли судьи, заместителя главного секретаря.

- Выполнение требований на присвоение звания судьи 1-ой категории.

На этапе углубленной специализированной подготовки необходимо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров-преподавателей и судей. В конце семинара сдается зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом, где каждому выставляются оценки по теории, практике и итоговая оценка. Присвоение звания

«Общественный судья», или «Юный инструктор по спорту» производится приказом или распоряжением по Спортивной школе.

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

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

II. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;получить

общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать

антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

11.2 На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить

основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных

соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований города Москвы, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и

психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;выполнить план

индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать

антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды города Москвы и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

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

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бейсбол», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

Приложение №6

№№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1	Челночный бег 3x10 м	сек	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	Кол-во 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 вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Количество раз	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег попересеченной местности)	Мин, сек	Не менее		Не менее	
			Без учета времени		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 "легкая атлетика"

Приложение №7

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши/ юниоры	Девочки/девушки/ юниорки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	сек	Не более	
			25,5	2,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	раз	Не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин,сек	Не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	сек	Не менее	
			9,3	10,5
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
4.Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	сек	Не менее	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу - вперед	м	Не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	170
5.Для спортивной специализации многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	сек	Не менее	
			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 - вперед	м	Не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	170
6.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
------	---	---

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика"

Приложение №8

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	сек	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 на 60 м	сек	Не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин,сек	Не менее	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин,сек	Не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин,сек	Не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг		Не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,6	8,7
5.2.		см	Не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		260	220
5.3	Рывок штанги весом не менее 70кг	Кол-во раз	Кол-во раз	
			1	-
5.4	Рывок штанги весом не менее 30кг	Кол-во раз	Кол-во раз	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,7	8,8
6.2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7.60	7.00
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	210
6.4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	Кол-во раз	Кол-во раз	
			1	-
6.5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для зачисления и перевода этап высшегопортивного мастерства по виду спорта "легкая атлетика"

Приложение №9

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	сек	Не более	
			37,00	41,00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	Мин, сек	Не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	Не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин	Не более	

			-	11.30
3.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	240
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,3	8,0
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.5.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,5	8,4
6.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			270	240
6.3	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			7,75	7.30
6.4	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
6.5	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

III. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

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

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики вида спорта и его отдельных дисциплин и направлены:

14.1. На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;

- формирование двигательных умений и навыков;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

14.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "легкая атлетика";

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

14.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

- развитие систем и функций организма занимающихся,

- овладение ими разнообразными умениями и навыками,

- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки обучающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие быстроту, гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения с предметами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине) с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, гимнастика).

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)

- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п. *Подвижные игры с элементами сопротивления*) с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)
- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной;
- набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

с отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).
- штанга (с УТГ- 3г. обучения)
- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.
- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2 г.о. 9-10 лет.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с мест, с 3-х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

Спринтерский бег: применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100,300м, по ОФП.

Метание мяча: подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

Прыжки в длину с разбега: Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см(гимнастический мостик).Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1,2-го г.о. 11-13 лет

Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую: обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете.

Обучение технике приземления. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения. Освоение техники метания мяча с полного разбега, финального усилия.

Спринтерский бег: Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу. Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений. Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. *Подвижные и спортивные игры, плавание. Кроссовый бег.*

Прыжки в длину с разбега: прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

Метание мяча: Совершенствование техники метания мяча - метание мяча на дальность. Броски набивного мяча (серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3,4,5-й г.о. специализация: СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ 100,200,400м.

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях). Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях(с партнером отягощениями), имитация работы рук.

Просмотр киноколясок и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по наклонной дорожке 40-30 гр., бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание - выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м.эстафетах 4x100м,4x400м.

БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3,4,5-й г.о. специализация :БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 800м,1500м

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции.

Ознакомление и обучение технике бега по прямой. бега на виражах (входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Обучение технике стартового разбега. Обучение технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 500м. Обучение техники с изменением ритма и скорости бега. Обучение тактическим вариантам в беге по дистанции.

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

Развитие общей выносливости и специальной выносливости. Развитие скоростно - силовых качеств, подвижности, Воспитание морально-волевых качеств.

Основным средством тренировки является равномерный кросс до 45 минут, I часа.

Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, метания). Занятия другими видами спорта подвижные и спортивные игры (борьба за мяч, русская лапта, баскетбол, футбол, регби и др.), плавание. Комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые и т.д.) Участие в соревнованиях.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой, в медленном и среднем темпе, на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду, Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

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).

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100, 120-150, 300м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600, 1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег; «фартлек»; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Начальная подготовка 1-2 года обучения.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годового цикла. На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега и на II году обучения толкания ядра и метания копья.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении. Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера.

Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке - старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м.

Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. 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. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 лет имеет следующие формы:

- 1) общие многоборья «Шиповка юных».
- 2) специализированные двоеборья
- 3) выступления в отдельных видах легкой атлетики.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе.

К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

Спринтерский бег 100,200,400 м.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (ТЭ- 3 г. обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап начальной специализации ТЭ 3-4 г. обучения (13-15 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объёме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С ТЭ- 4 г. обучения объём спринтерского бега увеличивается, достигая в ТЭ- 5 обучения 35-45% от общего объёма тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.

2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.

3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, и скоростной выносливости.

4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.

5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объем начнет снижаться.

Рекомендуемые схемы построения недельного цикла:

Общеподготовительный период.

Понедельник - скоростно-силовая подготовка

Вторник - развитие специальной выносливости

Среда - развитие общей выносливости

Четверг - отдых

Пятница - техническая подготовка, общефизическая подготовка

Суббота - техническая подготовка, скоростно-силовая

Воскресенье отдых.

Специально- подготовительный период.

Понедельник - скоростная, скоростно-силовая подготовка

Вторник - техническая подготовка

Среда - скоростная, скоростно-силовая подготовка

Четверг - отдых

Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка

Суббота - техническая подготовка, развитие специальной выносливости

Воскресенье отдых.

Соревновательный период.

Понедельник - техническая подготовка, силовая

Вторник - техническая подготовка

Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости

Четверг - отдых

Пятница - скоростно-силовая подготовка

Суббота - техническая подготовка

Воскресенье отдых.

Прыжки в длину, тройной.

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и

наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц-сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным 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).

Объём нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В общеподготовительном периоде закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

В специально-подготовительном периоде увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

В соревновательный период большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий.

Общеподготовительный период.

Понедельник - силовая подготовка

Вторник - техническая подготовка, развитие быстроты

Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости

Четверг - отдых

Пятница - силовая подготовка

Суббота - прыжковая подготовка, развитие скоростных качеств

Воскресенье отдых.

Специально- подготовительный период.

Понедельник - техническая подготовка, развитие скоростных качеств

Вторник - скоростно-силовая подготовка

Среда - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Четверг – отдых

Пятница - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка

Суббота - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Воскресенье отдых.

Соревновательный период.

Понедельник - развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег)

Вторник - техническая (прыжковая) подготовка, силовая

Среда - отдых

Четверг - техническая (прыжковая) подготовка

Пятница - развитие скоростных качеств, силовая подготовка

Суббота - отдых

15. Учебно-тематический план.

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/1 80		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Этап начальной подготовки	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 выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. 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.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
	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	Понятийность. 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 экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Этап совершенствования спортивного мастерства	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 изиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Этап высшего спортивного мастерства	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств

IV. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым

осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

IV. 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 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238) 1;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для осуществления спортивной подготовки по легкой атлетике применяется следующее спортивное оборудование и спортивный инвентарь, находящиеся в местах проведения учебно-тренировочного процесса.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20
2	Брус для отталкивания	комплект	2
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Гири спортивные (16,24,32) кг	комплект	2
5	Грабли	штук	1
6	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	1
7	Колокол сигнальный	штук	1
8	Конус высотой 15 см	штук	12
9	Круг для места толкания ядра	штук	2
10	Мат гимнастический	штук	20
11	Место приземления для прыжков в высоту	штук	2
12	Мяч для метания (140 г)	штук	12
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
14	Палочка эстафетная	штук	6
15	Планка для прыжков в высоту	штук	2
16	Помост тяжелоатлетический	штук	1
17	Рулетка	штук	4
18	Секундомер	штук	15
19	Скамейка гимнастическая	штук	18
20	Стартовые колодки	пар	12
21	Стойки для приседания со штангой	штук	4
<i>Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье</i>			
22	Измеритель высоты установки планки для прыжков в шестом	штук	1
23	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
24	Планка для прыжков с шестом	штук	1
25	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
26	Рогулька для подъема планка для прыжков с шестом	штук	1
27	Стойка для прыжков с шестом	штук	1
28	Ящик для упора шеста	штук	1
<i>Для спортивных дисциплин метания, многоборье</i>			
29	Диск массой 1,0 кг, 1,5 кг, 1,75 кг, 2,0 кг	комплект	1
30	Копье массой 600 г, 700 г, 800 г	штук	24
31	Круг для места метания диска	штук	1
32	Круг для места метания молота	штук	1
33	Молот массой 3.0, 4.0, 5.0, 6.0, 7.26 кг	штук	2
34	Ограждение для метания диска	штук	1
35	Ограждение для метания молота	штук	1
36	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
37	Ядро массой 3.0, 4.0, 5.0, 6.0, 7.26 кг	комплект	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)	количество	срок эксплуатации (мес)
1	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	24	1	24	1	24
2	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	12	2	12	2	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№№ п/п	Наименование	Ед. измер.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)	Кол-во	Срок экспл. (лет)
1	диск	штук	На обучающ.	-	-	1	3	1	2	1	1
2	копье	штук	штук	-	-	1	2	2	1	2	1
3	шест	штук	штук	-	-	1	3	1	2	1	1
4	ядро	штук	штук	-	-	1	2		1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер- преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 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).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996;
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
3. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1350);
6. Абдуллин М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции. Печать.2011;
7. Войцеховский С.М. – Физическая подготовка спортсменов высшего класса. М. Физкультура и спорт 2008;
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2008;
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. Физкультура и спорт 2009;
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. Астраль 2012;
11. Попов В.Б. Юный легкоатлет. М. 2009;
12. И. Тер-Ованесян Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. М. Терра-спорт, 2010;
13. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. М. Физкультура и спорт, 2012;
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2014.
15. Интернет-ресурсы:
Официальный сайт Министерства спорта России URL <http://www.minsport.gov.ru>

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления
перевода на этап начальной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

Приложение № 1

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Мальчики (до года обучения)					Девочки (до года обучения)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10м(сек)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14	5	6	6	8	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	130	131	132	133	134	120	121	122	123	124
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (раз)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
5	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	24,1	24,2	24,3	24,4	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+2	+3	+4	+5	+6	+3	+4	+5	+6	+7
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	Без учета времени					Без учета времени				
	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики (свыше года обучения)					Девочки (свыше года обучения)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3x10м(сек)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	14	15	16	17	7	8	9	10	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	140	141	142	143	144	130	131	132	133	134
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (раз)	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
5	Метание мяча весом 150 г. (м)	22	22,1	22,2	22,3	22,4	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+4	+5	+6	+7	+8	+5	+6	+7	+8	+9
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, сек)	16.00	115.58	15.56	15.54	15.52	17.30	17.28	17.26	17.24	17.22

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 21 балла.

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

Приложение № 3

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
2	Бег на 150 м (сек)	25,5	25,4	25,3	25,2	25,1	27,8	27,7	27,6	27,5	27,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190	191	192	193	194	180	181	182	183	184
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
2	Бег на 500 м (мин, сек)	1.44	1.43	1.42	1.41	1.40	2.01	2.00	1.59	1.58	1.57
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	170	171	172	173	174	160	161	162	163	164
3. Для спортивной дисциплины прыжки											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
2	Тройной прыжок в длину с места (см)	5.40	5.41	5.42	5.43	5.44	5.10	5.11	5.12	5.13	5.14
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190	191	192	193	194	180	181	182	183	184
4. Для спортивных дисциплин метания											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вверх (см)	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180	181	182	183	184	170	171	172	173	174
5. Для спортивной дисциплины многоборье											
1	Бег на 60 м. (сек)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
2	Тройной прыжок в длину с места (см)	5.30	5.32	5.34	5.36	5.38	5.00	5.02	5.04	5.06	5.08
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вверх (м)	9	9.1	9.2	9.3	9.4	7	7.1	7.2	7.3	7.4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180	181	182	183	184	170	171	172	173	174

6.Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 12 баллов.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта легкая атлетика

Приложение № 4

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		юноши					девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8
2	Бег на 300 м (сек)	38,5	38,4	38,3	38,2	38,1	43,5	43,4	43,3	43,2	43,1
3	Десятерной прыжок в длину с места (м)	25.0	25,1	25,2	25.3	25.4	23.0	23.1	23.2	23.3	23.4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	260	261	262	263	264	230	231	232	233	234
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
2	Бег на 2000 м (мин, сек)	6.00	5.58	5.56	5.54	5.52	7.10	7.08	7.06	7.04	7.02
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	240	241	242	243	244	200	201	202	203	204
3.Для спортивной дисциплины спортивная ходьба											
1	Бег на 60 м. (сек)	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8

2	Бег на 5000 м (мин, сек)	17.30	17.28	17.26	17.24	17.22	-	-	-	-	-
3	Бег на 3000 м (мин, сек)	-	-	-	-	-	12.00	11.58	11.56	11.54	11.52
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами -(см)	230	231	232	233	234	190	191	192	193	194
4. Для спортивной дисциплины прыжки											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами -(см)	250	251	252	253	254	220	221	222	223	224
3	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
5. Для спортивной дисциплины метания											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами -(см)	260	261	262	263	264	220	221	222	223	224
3	Рывок штанги весом не менее 70 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Рывок штанги весом не менее 25 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
5. Для спортивной дисциплины многоборье											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
2	Тройной прыжок в длину с места (м, см)	7.60	7.61	7.62	7.63	7.64	7.00	7.01	7.02	7.03	7.04
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами -(см)	250	251	252	253	254	210	211	212	213	214
4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
1. Уровень спортивной квалификации											
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»											

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 12 баллов.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и уровень спортивной квалификации
(спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта легкая атлетика**

Приложение № 5

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		мужчины					женщины				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5
2	Бег на 300 м (сек)	37.00	36.58	36.56	35.54	36.52	41.00	40.58	40.56	40.54	40.52
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	280	281	282	283	284	260	261	262	263	264
4	Десятерной прыжок в длину с места (м)	27.0	27.1	27.2	27.3	27.4	25.0	25,1	25,2	25.3	25.4
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
2	Бег на 2000 м (мин, сек)	5.45	5.43	5.41	5.39	5.37	6.40	6.38	6.36	6.34	6.32
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	250	251	252	253	254	240	241	242	243	244
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба											
1	Бег на 60 м. (сек)	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5
2	Бег на 5000 м (мин, сек)	17.00	16.58	16.56	16.54	16.52	-	-	-	-	-
3	Бег на 3000 м (мин, сек)	-	-	-	-	-	11.30	11.28	11.26	11.24	11.22
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	240	241	242	243	244	240	241	242	243	244
4. Для спортивной дисциплины прыжки											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	260	261	262	263	264	240	241	242	243	244
3	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5

5. Для спортивной дисциплины метания											
1	Бег на 60 м. (сек)	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами –(см)	280	281	282	283	284	250	251	252	253	254
3	Рывок штанги весом не менее 70 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Рывок штанги весом не менее 25 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
6. Для спортивной дисциплины многоборье											
	Бег на 60 м. (сек)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – (см)	270	271	272	273	274	240	241	242	243	244
2	Тройной прыжок в длину с места (м, см)	7.75	7.76	7.77	7.78	7.79	7.30	7.31	7.32	7.33	3.34
3	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
2. Уровень спортивной квалификации											
Спортивное звание «Мастер спорта России»											

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 12 баллов.