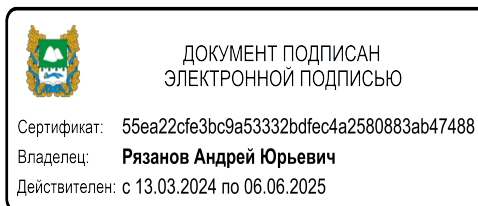


УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУДО «СШОР №1»  
от «20» марта 2023 г. №93

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУДО «СШОР №1»



Управление по физической культуре и спорту Курганской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст зачисления: 9 лет  
Срок реализации: 14 лет

Разработана:  
инструктором-методистом ГБУДО «СШОР № 1» - Дерябиной Мариной Александровной

Курган, 2023 год

## Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
III. Система контроля	23
IV. Рабочая программа по виду спорта «шахматы»	28
V. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «легкая атлетика»	45
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46

## 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 спортивным дисциплинам, указанным в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 996<sup>1</sup> (далее – ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Легкая атлетика» - 0020001611Я

Таблица №1

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

1 (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря, регистрационный № 71593).

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

Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта утвержденная ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06 февраля 2023 года.

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

Основу составляют пять видов лёгкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по лёгкой атлетике насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересечённой местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов спорта соответственно.

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

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

Также виды лёгкой атлетики делят на *классические (К)* (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида лёгкой атлетики, у женщин - 22 вида лёгкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

**Бег** делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

**Гладкий бег** – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

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

Дистанции: 30, 60, 100, 200м, одинаковы для мужчин и женщин.

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

### **Бег на выносливость:**

- средние дистанции: 800, 1000, 1500м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин.

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

- сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42, 195; 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 соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100м у женщин; 110, 300м и 400м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

**Бег с препятствиями** – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

**Эстафетный бег** – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

**Кроссовый бег** - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,6 км.

### **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 №2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)*
Этап начальной подготовки	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	3	15	1-2

\* максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.»

максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.»

В случае отчисления обучающихся с этапов спортивной подготовки в течение учебного года, допускается наличие количества обучающихся ниже минимума, указанного в

программе. В исключительных случаях, по решению педагогического совета Школы, допускается формирование количественного состава группы ниже указанного в программе. Оплата за подготовку обучающихся в данных группах производится пропорционально количеству обучающихся (подушевой метод).

Срок реализации программы на этапе ВСМ не ограничивается при условии: - вхождения обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную Российской Федерации по виду спорта легкая атлетика;

- 1-3 место на соревнованиях не ниже первенства или чемпионата России по виду спорта легкая атлетика и приравненным к ним по статусу соревнования.

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; - обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

#### 4. Объем Программы

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки											Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	16	18	18	20	22	22	24
Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	832	936	936	1040	1144	1144	1248

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

##### 5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Виды (формы) учебно-тренировочных занятий: словесный, наглядный, игровой, круговой, соревновательный, повторный. Психологической подготовки: беседы, моделирование, идеомоторная тренировка. Фронтальный, групповой, индивидуальный, практический, интервальный, непрерывный, смешанный.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;



на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

## 5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица № 4

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### 5.3 Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в самбо сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чемпионаты Мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 5

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
	НП-1	НП-2	НП-3	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	2	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	2	2	2

## 3. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

N	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4,5	ССМ-1	ССМ-2,3	ВСМ-1,2,3
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20	10-20	6-12	6-12	6-12	6-12	2-4	2-4	1-2
1	Общая физическая подготовка	234	298	36	51	103	61	73	69	43
2	Специальная физическая подготовка	-	-	36	51	103	61	73	69	43
3	Участие в соревнованиях	-	6	31	41	78	58	72	114	192
4	Техническая подготовка	47	79	211	294	270	315	377	343	428
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	242	269	268	379	389	469	459
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	56	7	7	19	19	23	26
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	12	15	15	37	37	37	57
Общее кол-во часов в год		312	416	624	728	832	936	1040	1144	1248

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

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школы, реализующей дополнительную общеразвивающую программу спортивной подготовки, ведется 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 устанавливается в часах, и не должна превышать:

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

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
------	---	--	----------------

## 5. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного

периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде спортивной школы. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное 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. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинары для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Проведение семинара ответственным за антидопинговое обеспечение РУСАДА в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе 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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> ,



			Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное 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. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинары для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Проведение семинара ответственными за антидопинговое обеспечение РУСАДА в регионе
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе 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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> , Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	1. Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Проведение семинаров ответственными за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА

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

#### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** — любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое

использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **9. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа овладевают:

- принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- основными методами построения тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью.

Обучающиеся осваивают умения вместе с тренером проводить разминку, овладевают обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

На тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневник, что позволяет: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Для учебно-тренировочного этапа итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи «Юный спортивный судья».

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования приобретают навыки:

- подбора основных упражнений для разминки и самостоятельного проведения ее по заданию тренера;
- правильного демонстрирования технических приемов, замечания и исправления ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися;
- оказания помощи обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся принимают участие в судействе в роли главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи «Спортивный судья третьей категории».

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления

восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

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

*Таблица 9*

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (НП1- НП3)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допусках мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
Применение гигиенических средств		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ1-УТ5)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допусках мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
Применение гигиенических средств		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допусках мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	
	Применение психологических средств	
	Применение гигиенических средств	
Применение медико-биологических средств		

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

*Ежегодное углубленное медицинское обследование* проводится один раз в год для учебно-тренировочных групп, и два раза в год для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Их основной целью является оценка состояния здоровья спортсменов, уровня физического развития (в том числе степени полового созревания, когда речь идет о юных самбистах) и функционального состояния ведущих систем организма.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических).

### ***Восстановительные мероприятия.***

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восстановлении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировки и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

**Медико-биологическая система восстановления** включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауны.

**Психологические средства восстановления:**

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

**Педагогические средства восстановления:**

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;

- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

### III. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4 На этапе высшего спортивного мастерства

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**12. Оценка результатов освоения Программы** на этапах спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, 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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося спортивная школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.**

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

*Таблица 10*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.		см	не менее		не менее	



	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	24	13
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2	Бег на 150 м	с	не более	
			25,65	27,8
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

3.2	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
-----	--	---

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на учебно-тренировочном этапе 1 - 4 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 10. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 и 2 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 11. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося

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

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
			-	1
			-	1
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на этапе высшего спортивного мастерства проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице № 12. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

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

В процессе многолетней подготовки легкоатлетов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах схемах подготовки учащихся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода. По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

- **втягивающий** - в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд./мин. Объем бега в недельном цикле от 35 до 50 км;
- **развивающий** - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км;
- **скоростно-силовой подготовки** - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега -40-45 км;
- **разгрузочный** - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км;
- **стабилизирующий, или интенсивный** - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км;
- **предсоревновательный** - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км;
- **соревновательный** - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель;
- **микроцикл переходного периода** - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним

разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения около месячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один -развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

Условные обозначения в содержании недельных микроциклов

Программный материал для практических занятий

- специальные беговые упражнения дыхательные упражнения локальные силовые, упражнения ускоренные старты общая физическая подготовка, ходьба, общеразвивающие упражнения, бег с барьерами, прыжковые упражнения, круговая тренировка, кросс, спортивная ходьба, спортивная ходьба в переменном темпе, спортивная ходьба в равномерном темпе, СБУ, ОФП,ОРУ, медленный бег, равномерный бег, бег в группе, повторный бег, переменный бег, темповый бег, равномерный кросс, кросс с переменной интенсивностью, совершенствование техники бега, беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе представлены в таблицах.

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для юных бегунов на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования приведены в таблицах.

**Примерные недельные микроциклы для легкоатлетов на начальном этапе**

Таблица №14

	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. - 5-6 км (до 140 уд./мин) ОФП - упражн. на развитие гибкости; силы пресса; метания камней	Спорт, игры - 60 мин ОРУ - 15 мин ОФП - 15 мин или прыжки, метания	Кр. - 5-6 км (до 140 уд./мин) с ускор. по ОФП - 20 мин	МБ-2 км ББ - 20 мин СБУ - 5-6х30 м Упражн. на гибкость ЛСУ для стопы	Кр.- 5-6 км ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин или прыжки и метания	Спорт, игры - 60 мин СБУ - 5-6х50 м ОФП-20 мин	Отдых
2.	Объемных тренировок	Кр.-5-6 км (до 140уд./мин) ОРУ-20 мин	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СПУ-300м Ускор. - 3—4х600 м (до 175 уд./мин)/3 мин отдыха	Кр.-5-6 км (до 130-140 уд./мин) ОФП - упражн. на развитие силы пресса; спины; подтягивание	Кр. - 3-4 км (до 150 уд./мин) Ускор.-5х100 м СБУ - прыжки ЛСУ для стопы	МБ -3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 0,5 км Б.-3-4х600 (до 175 уд./мин)	Кр.-5-6 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин	Отдых
3.	Развивающий	Кр.-5-6 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ - 20 мин	Разминка - 2 км ОРУ-15 мин СБУ - 5-6х60 м Ускор. - 5х100 м Б. в гору	Фартлек – 7-8 км переменно 1-2 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-20 мин	МБ-3-4 км ОРУ - 10 мин Игра- 30 мин ЛСУ для м-ц ног	МБ-3км ОРУ - 20 мин СБУ - 5-6х80 м Б. в гору - 4-5х250-300/200 м бега трусцой+200 м бега под гору	Кр.-7-8 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин	Отдых
4.	Предсезонный зимний	Кросс-5-6 км (до 160 уд./мин) ОФП-20 мин Ускор.- 6х100 м	Разминка – 1,5 км ОРУ- 10 мин СБУ - 4х60 м Ускор.- 2х100 м; 2-3х600 м (до 170-180 уд./мин)	Кр. – 5-6 км (до 150-160 уд./мин) ОФП-20 мин Ускор.- 4-5х100 м	Р.К.-6 км ОРУ - 20 мин ЛСУ для стопы	Разминка – 1,5 км ОРУ СБУ-6х60 м Ускор. - 3х70 м Б. -3-4х400 м	Восстан.К. - 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 20 мин	Отдых

5.	Соревновательный зимний	Разминка – 1,5 км ОРУ-20 мин СБУ - 5х60 м Б.-5х200/200 м (до 180 уд./мин) Прыжки 3-й, 5-й	Кросс - 6 км (до 140-150 уд./мин) ОФП-20 мин	Разминка- 3 км ОРУ- 10 мин СБУ – 5-6х60 м Б.-3х300 м/4 мин отдыха	Кр. - 6 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин	МБ-3 км ОРУ СБУ Ускор. - 6-7х80 м	Соревнования или контрольный бег	Соревнование или отдых
6.	Стабилизирующий	Кр.-5-6 км (до 150 уд./мин) ОФП-упражн. на развитие силы пресса; спины СПУ	Разминка - 3 км ОРУ-10 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 6х80 м. Б.-4-5х600 м 'до 170 уд./мин) Ускор.- 5х100 м	Кр.-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин	Кр. – 4-5 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин СБУ - 0,5 км ЛСУ для м-ц ног	Разминка - 3 км ОРУ - 20 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 5х60 м Б.- 10-х400/200 м	Кр. -6-7 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 30 мин	Отдых
7.	Предсоревновательный летний	Разминка — 3 км ОРУ-10 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 5х600 м	Кр. – 7-8 км до 140 уд./мин) ТУ - 0,5 км Ускор.- 6х100 м	Фартлек- 6-7 км ОРУ-20 мин	Кр.-4-6 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 20 мин Игра - 30 мин ЛСУ для м-ц ног	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СБУ Ускор.-5х80 м Б. - 2х300/200 +300+3х200/200 м (с соревн. скоростью на 800 м)	Кр. – 7-8 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 20 мин	Отдых
8.	Соревновательный	Кр. – 5-6 км до 150 уд./мин) ОРУ- 15 мин СБУ - 0,5 км Ускор.- 6х100 м	Ср. - 5 км до 140 уд./мин) Ускор. - 4х100 м	Разминка – 1,5 км ОРУ-20 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 3х70-80 м Б. – 4-5х200 (интенс. 90-95% от макс.) 5 мин отдыха	Б. – 3-4 км ОРУ- 10 мин	Разминка - 2 км ОРУ-20 мин Ускор. - 5х60 м Б. - 2х200 м (с соревн. скоростью)	Соревнования или контрольный бег	Соревнование или отдых
9.	Разгрузочный	Кр. – 6-7 км до 150 уд./мин) ОФП - упражн. на развитие гибкости, силы пресса; спины	Спорт, игры - 60 мин ОРУ-10 мин или плавание	Кр.- 6-7 км (до 150 уд./мин) ОРУ-20 мин	Разминка - 2 км ББ - 20 мин СБУ - 5-6х80 м Упражн. на развитие гибкости, силы	Кр.-6-7 км (до 150 уд./мин) ОРУ-20 мин	Спорт, игры - 60 мин или плавание	Отдых или занятия др. видами спорта
10.	Переходного периода	Ср. - 7 км до 150 уд./мин) ОРУ- 10 мин	Спорт. игры - 60 мин ОРУ - 15 мин или др. виды л/атлетики	Кр. - 7 км (до 150 уд./мин) ОФП - 30 мин	Отдых или занятия др. видами спорта	Спорт, игры - 60 мин или др. виды л/атлетики	Кр. - 9 км (до 150 уд./мин) ОРУ-20 мин	Отдых или занятия др. видами спорта

**Примерные недельные микроциклы для легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе**

Таблица №14

	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр. - 10-12 км (до 150 уд./мин) ОФП - упражн. на развитие гибкости; силы пресса; метания камней	Спорт, игры - 90 мин ОРУ - 20 мин ОФП - 20 мин или прыжки, метания	Кр.-10-12 км (до 160 уд./мин) с ускор. по 100-150 м (объем 1км) ОФП - 20 мин	МБ-2 км ББ - 20 мин СБУ - 5-6х60 м Упражн. на гибкость ЛСУ для стопы	Кр.- 10-12 км ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин или прыжки и метания	Спорт, игры - 90 мин СБУ - 5-6х80 м ОФП-30 мин	
2.	Объемных тренировок	Кр.-12-15 км (до 150уд./мин) ОРУ-20 мин	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СПУ-500м Ускор. - 3—4х1500 м (до 175 уд./мин)/3 мин отдыха	Кр.-10-12 км (до 150-160 уд./мин) ОФП - упражн. на развитие силы пресса; спины; подтягивание	Кр. - 5-7 км (до 150 уд./мин) Ускор.-5х100 м СБУ - прыжки (1 км) ЛСУ для стопы	МБ -3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 0,5 км Б.-5-6х1000 (до 175 уд./мин)/1000 м	Кр.-15-20 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин	
3.	Развивающий	Кр.-12-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 20 мин	Разминка - 3 км ОРУ-15 мин СБУ - 5-6х80 м Ускор. - 5х100 м Б. в гору- 6-80х200/100-150 м бега трусцой +200 м легкого Б. под гору	Фартлек - 14 км переменно 3-4 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-20 мин	МБ-6-8 км ОРУ - 20 мин Игра- 45 мин ЛСУ для м-ц ног	МБ-3км ОРУ - 20 мин СБУ - 5-6х80 м Ускор.-5х100 м Б. в гору - 5-7х250-300/200 м бега трусцой+200 м бега под гору	Кр.-15-18 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин	
4.	Предсезонный зимний	Кросс-8-10 км (до 160 уд./мин) ОФП-20 мин Ускор.- 10х100 м	Разминка - 3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 6х80 м Ускор.- 5х100 м; 5-6х1000 м (до 170-180 уд./мин)	Кр. - 10-12 км (до 150-160 уд./мин) ОФП-20 мин Ускор.- 10х100 м	Р.К.-8 км ОРУ - 20 мин ЛСУ для стопы	Разминка - 3 км ОРУ СБУ-6х100 м Ускор. - 6х70 м Б. -8-10х400 м	Восстан.К. - 5-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 20 мин	



5.	Соревновательный зимний	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СБУ - 8х60 м Б.- 10х200/200 м (до 180 уд./мин) Прыжки 3-й, 5-й	Кросс - 10 км (до 140-150 уд./мин) ОФП	Разминка- 3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 7-8х60 м Б.-3х300 м/4 мин отдыха	Кр. - 10 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин	МБ-3 км ОРУ СБУ Ускор. - 6-7х80 м Ритм.бег - 400+300+1200 м (с	Соревнования или контрольный бег	
6.	Стабилизирующий	Кр.-12-15 км (до 150 уд./мин) ОФП-упражн. на развитие силы пресса; спины СПУ	Разминка - 3 км ОРУ-10 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 6х80 м. Б.-4-5х1000 м 'до 170 уд./мин) Ускор.- 10х100 м	Кр.-15 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин	Кр. - 6-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин СБУ - 0,5 км ЛСУ для м-ц ног	Разминка - 3 км ОРУ - 20 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 5х80 м Б.- 10-12х400/200 м	Кр. -10-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 30 мин	Отдых
7.	Предсоревновательный летний	Разминка — 3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 6х70 м Б. - 5х600 м	Кр. - 12-14 км до 140 уд./мин) ТУ - 0,5 км Ускор.- 10х100 м	Фартлек- 10-12 км ОРУ-20 мин	Кр.-6-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 20 мин Игра - 30 мин ЛСУ для м-ц ног	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СБУ Ускор.-5х80 м Б. - 3х400/200 +400+4х200/200 м (с соревн. скоростью на 800 м)	Кр. - 12-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 20 мин	Отдых
8.	Соревновательный	Кр. - 10-12 км до 150 уд./мин) ОРУ- 15 мин СБУ - 0,5 км Ускор.- 10х100 м	Ср. - 8 км до 140 уд./мин) Ускор. - 4х100 м	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 5х70-80 м Б. - 6-8х200 (интенс. 90-95% от макс.)/5 мин отдыха	Б. - 5-6 км ОРУ- 10 мин	Разминка - 3 км ОРУ-20 мин Ускор. - 5х80 м Б. - 2х200 м (с соревн. скоростью)	Соревнования или контрольный бег	Соревнование или отдых
9.	Разгрузочный	Кр. - 10-12 км до 150 уд./мин) ОФП - упражн. на развитие гибкости, силы пресса; спины	Спорт, игры - 90 мин ОРУ-10 мин или плавание	Кр.- 10-12 км (до 150 уд./мин) ОРУ- 20 мин	Разминка - 2 км ББ - 20 мин СБУ - 5-6х80 м Упражн. на развитие гибкости, силы	Кр.-10-12 км (до 150 уд./мин) ОРУ- 20 мин	Спорт, игры - 90 мин или плавание	Отдых или занятия др. видами спорта
10.	Переходного периода	Ср. - 10 км до 150 уд./мин) ОРУ- 10 мин	Спорт. игры - 90 мин ОРУ - 15 мин или др. виды л/атлетики	Кр. - 10 км (до 150 уд./мин) ОФП - 30 мин	Отдых или занятия др. видами спорта	Спорт, игры - 90 мин или др. виды л/атлетики	Кр. - 15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-20 мин	Отдых или занятия др. видами спорта

**Примерные недельные микроциклы для легкоатлетов на  
этапе спортивного совершенствования**

Таблица №15

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота		Воскресенье
1	2	3	4	5	6	7	8		9
1.	Втягивающий	Кр. - 10-15 км до 150 уд./мин) ОРУ - 20 мин СБУ - 500 м	Кр.-8-10 км до 150 уд./мин) ОРУ - 40 мин Сп.У. - 60 мин	Кр. - 12-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 40 мин ОФП - 30 мин	МБ-3км СБУ - 500 м Ускор.-5х100 м ББ - 20 мин ЛСУ для м-ц ног	МБ-4-6 км ОРУ-20 мин СБУ-500 м Ускор. - 6-8х80 м Б.-3х1500/400 м Сп.У. - 60 мин	Кр. - 12-15 км (до 140-150 уд./мин) ОФП - 30 мин		
2.	Объемных тренировок	МБ - 3-5 км ОРУ СБУ - 500 м Б. - 400 м (интенсив. 75% от мах)/6 мин+10х200 (интенсив 80% от макс.)/200 м	Кр.-12-13 км до 140 уд./мин) <b>ОРУ</b> - 10 мин ОФП (метания, прыжки) - 30 мин	МБ-5 км Темп.К. - 5 км (до 150-160 уд./мин) МБ-5 км ОРУ - 20 мин	Кр. - 10 км (до 150 уд./мин) Ускор.- 5х100м Сп.У. - 40-45 мин ЛСУ для м-ц ног	МБ - 3-5 км ОРУ СБУ - 500 м Б. - 3х2000/400 м ББ-10х100 м (до 170 уд./мин)	Кр. - 16-20 км до 150 уд./мин) <b>ОРУ</b> - 10 мин ОФП - 30 мин Метания, прыжки		
3.	Развивающий	Кр.-12-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ-20 мин Метания, прыжки	МБ - 3 км СБУ - 500 м Ускор.-5х100 м Б. в гору- 8-10х200/100 м бега трусцой + 200 м под гору широким шагом	Фартлек- 10-15 км (Персм.Б. 5-6 км, РБ (до 150 уд./мин)) ОРУ - 20 мин	МБ-8-10 км ОРУ - 20 мин ЛСУ для м-ц ног и туловища	МБ - 3 км ОРУ - 20 мин СБУ - 500 м Ускор.-5х100 м Б. в гору - 5-6х300-400 (темп умерен.)/ 200 м трусц.+300 м бега под гору широким шагом	Кр. - 16-18 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП-30 мин Метания, прыжки		
4.	Предсезонный зимний	МБ-3км ОРУ СБУ - 500 м Ускор. - 5х100 м Б.- 10х200/200 м (интенсив. 85% от макс.)	Кр.-12-13 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ - 20 мин СБУ - 500 м	МБ-3км ОРУ- 15 мин Ускор.- 5х100 м Б.- 2х((600+400)/400м)	Кр.-8-10 км (до 140-150 уд./мин) ОФП - 30 мин ЛСУ для стопы	МБ - 3 км ОРУ Ускор.-5х100 м Б. вгору3х(1000+200/200м)+1х1000 м(до 180 уд./мин)	Кр. - 15-20 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ-20 мин		

5.	Соревновательный зимний	МБ - 3 км ОРУ - 20 мин СБУ Ускор. 6-8х100 м Б. - 5х200/200+600 бега	Кр. - 12-15 км (до 140уд./мин) ОРУ - 20 мин	МБ-3км ОРУ- 10 мин СБУ Ускор.-6-8х100 м Б. - 3х300 м /4 мин	Кр. - 10-12 км (до 140 уд./мин) ОРУ - 20 мин СБУ-10 мин	МБ-3км ОРУ- 15 мин СБУ Ускор. - 6х80 м Ритм.бсг - 400+300+200 м с соревновательной скоростью	Соревнования или контрольный бег		
6.	Стабилизированный	Кр. - 12-15 км (до 150 уд./мин) <b>ОРУ</b> - 10 мин <b>ОФП</b> - ( МП) - 30 мин	МБ - 3-5 км ОРУ - 500 м СБУ - 0,5 км Ускор. - 6х80 м Б.-4-5х1000 м до 170 уд./мин) Ускор.- 10х100 м	Кр. - 15 км (до 150-140 уд./мин) ОРУ-20 мин <b>ОФП</b> - 500 м	Кр.-8-10 км (до 140 уд./мин) Игра — 45 мин ОФП-30 мин ЛСУ для м-ц стопы	МБ - 5 км ОРУ - 15 мин Ускор. - 5х100 м ПБ - 5х600 м (интенсив. 85% от мах) СБУ - 500 км МБ - 1 км	Кр.-15-20 км (до 150-160 уд./мин) ОФП - 30 мин		Отдых
7.	Предсоревновательный	МБ - 3 км ОРУ и СБУ - 20 м Ускор. - 4х50 м хЮОО . 4х200 400 200 до 170 уд./мин),отдых ежду сериями 10 мин	Ср. - 15-16 км до 140 уд./мин) ОРУ- 20 мин	МБ - 3-4 км Темп. Б. - 6-8 км (до 160-170 уд./мин) МБ- 2-3 км ОФП- 30 мин	Кр. - 5-6 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП ЛСУ для м-ц стопы	МБ - 3 км ОРУ-15 мин СБУ - 5х80 м Ускор. - 4х400/200 + 4х200/200 м (интенсив. 90% от макс.) МБ - 1 км	Кр.-15-18 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 20 мин		Отдых
8.	Соревновательный летний	МБ - 3 км ОРУ и БУ - 500 м скор. - 4х80 м. 3х200, 2х400, 2х200 до 175 уд./мин), ск. 90% т макс.	Кр.-10-12 км до 150 уд./мин) ОРУ - 20 мин	Кр.-8-10 км до 150 уд./мин) Ускор-8-10х100 м ОРУ-20 мин	Разминка МБ - 5-6 км ОРУ- 10 мин	МБ-4 км ОРУ СБУ - 200 м Ускор. - 5 - 8х70; 2х300м Ритмовые пробежки (с соревн. скоростью)	Соревнования или контрольный бег		Соревнование или отдых
9.	Разгрузочный	Кр.- 10-12 км до 150 уд./мин) РУ - 20 мин БУ - 300 м	Кр.-10-12 км до 160 уд./мин) Спорт, игры - 90 мин	Кр. - 12-15 км до 150 уд./мин) ОФП - 20 мин	Сп.У.-60 мин ОФП - 20 мин ЛСУ для м-ц стопы	Разминка МБ- 12 км ОРУ - 20 мин СБУ - 500 и Ускор. - 4х80 м	Кр. - 10-12 км (до 140-150 уд./мин) ОФП-30 мин		Соревнования или отдых
10.	Переходный период	Кр.- 10-15 км (до 140-50 уд./мин) ФП - 30 мин	Спорт. игры - 90 мин ОРУ- 10 мин	Отдых	Кр. - 10-15 км до 150 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 20 мин	Сп.У.-90 мин	Кр. - 15 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 20 мин ОФП - 20 мин		Отдых или занятия др. видами спорта

**Примерные недельные микроциклы для легкоатлетов на  
этапе высшего спортивного мастерства**

Таблица №17

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1		3	4	5	6	7	8	9
1.	Втягивающий	Кр.-10-15 км (до 140 уд в мин) ОРУ-15 мин СБУ-6-8х100 м	Кр.-8-10 км (до 160 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП - 15 мин или др. виды л/атлетики	Кр. - 10-15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин	Сп.У. (футбол, ручной мяч, баскетбол) - 40-60 мин	Кр.-10-15 км (до 150-160 уд в мин) ОРУ- 10-15 мин ДУ и на расслабление - 5-7 мин	Б.-10-16 км (до 150 уд в мин) ОРУ-15 мин	Плавание или прогулка с бегом
2	Объемный микроцикл	Длит. Кр.-15-20 км (до 150уд./мин) ОРУ-10-12 мин ОФП - 15-20 мин или др. виды л/атлетики	МБ - 3-5 км ОРУ - 5-8мин Темп. Б.-8-12 (до 180 уд./мин)	Кр.-10-15 км (до 150 уд в мин) ОРУ -10-12 мин ОФП - 15 мин или ЛСУ	Отдых	Перем. Кр.- 10-15 км (отрезки - 600-1500 м; объем - 4-6 км (до 170-180уд/мин)) ОРУ - 15 мин или МБ - 3-4 км ОРУ-10-15 мин Ускор.-3-4х100 м Б. - 3х2000 м/ 600 м бега трусцой (интенсивн. 80% от макс.)	Длит. Б.- 15-20 км (до 150 уд в мин) ОРУ-15 мин	Прогулка с бегом
3.	Развивающий	МБ - 3-5 км ОРУ-10-15 мин Ускор. - 4-5х60-80 м Б.в гору-8-10х200-400/200-400 м бега трусцой под гору Ускор 5х100 м на ритм	Кр. по перес, местн. 10-15 км (до 160 уд./мин) ОРУ-15 мин Кр. тр. - 15-20 мин или ЛСУ	МБ-3-5 км ОРУ-15 мин Ускор. в гору 4-5х80-120м Б.-10-12х200/200 м бега трусцой	Отдых	МБ - 3-5 км ОРУ- 15 мин СБУ - 6-8х60-80 м Ускор.-4-5х80-120 м Б. по кругу 4х1200-1600 м/400 м бега трусцой (до 180 уд./мин)	Длит.Б. - 15-20 км (до 150 уд./мин) ОРУ - 15 мин или Кр.тр.	Плавание 30-40 мин или прогулка с бегом
4.	Предсоревновательный зимний	МБ - 3-4 км ОРУ-10-15 мин Ускор. - 4-5х60-80 м Б. по виражу 4-	Кр. - 12-15 км (до 140-150 уд в мин) ОРУ-10-15 мин БУ и ПУ-8-12х100 м	МБ - 4-6 км ОРУ-10-15 мин СБУ - 5-6х60-80 м Ускор.-4-5х80-100 м	Кр. - 6-8 км (до 130-140 уд в мин) ОРУ-10-15 мин Ритм. ускор. -	МБ – 3-4 км Темп. Б.-8-10 м ОРУ-10-15 мин	Кр.-10-15 км (до 150 уд в мин) ОРУ-15 мин	Отдых

		6x120-150 м; 2-3x1000 м со сменой ритма (интенсивн. 80% от макс); Б. по выражу 4-6x120-150 м		УС 6-8x60-80 м Б.-8-10x400 (100-быстро+200 свободно +100 накатисто)/200-400 м бега трусцой	8-10x100-150м или соревн. разминка			
5.	Соревновательный зимний	МБ-3-5 км ОРУ-10-15 мин Ускор.-4-5x80-120 м Б. - 2000 м+2x400 м (интенсивн. 85% от макс.) Отдых - (.до 120 уп/мин)	Кр,-12-15 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-10-12 мин СБУ-8-10x100 м	Перем.Темп.Кр. или фартлек-10-12 км (ускор.-100-500 м; объем быстр. Б. - 4 км (до 130-160 уд./мин) ОРУ- 10-12 мин	Кр. - 6-8 км (до 130-140 уд в мин) ОРУ-15 мин Ускор. - 8-10x100 м. на ритм	МБ - 3-5 км ОРУ- 10-15 мин Ускор. - 4-5x80-120 м Б. - 10x200 м или 7x300 м (до 170-180 уд/мин)	Кр.-10-12 км (до 130 уд в мин) ОРУ-15 мин	Соревнования или контрольный бег
6	Стабилизирующий	Кр.- 12-15 км (до 150 уд/мин) ОРУ-10-15 мин Кр.тр. - 20-25 мин или др виды л/атлетики	МБ - 3-5 км ОРУ-12-15 мин СБУ-8-10x100 м Ускор.-3-4x80-100 м Темп.Б - 8-15 км (до 180 уд./мин)	Кр.-13-15 км (до 140-150 уд./мин) ОРУ-15 мин ОФП-15 мин	Кр. - 6-8 км (до 150 уд./мин) ОРУ-10-15 мин Ускор. - 6-8x100-150 м на ритм и др. виды л/атлет.	Кр. по перес. местн. - 10—15 км (до 150-180 уд./мин) ОРУ-15 мин БУ и ПУ- 8-10x100 м	Б,- 10-15 км до 150 уд в мин) ОРУ-15 мин	Отдых
7.	Предсоревновательный летний	Кр.-8-12 км Кр. по перес. местн. ускор. - 400-500 м; общий объем быстр. Б. —5 км (интенсив. 80% от макс.)	МБ-4-6км ОРУ-12-15 мин СБУ-6-8x100 м Ускор. - 4-5x80-100 м Б,- 15x200/200 м интенсивн. 85% от макс.)	Кр.-12-15 км (до 140 уд./мин.) ОРУ-12-15 мин ОРУ - 15 мин или СБУ	Отдых	МБ-3-5 км ОРУ-10-12 мин Ускор. -3-5x80-120 м Б.-4-6x100/400м бега трусцой (интенсивн. 85% от мах)	Кр.-12-15 км (до 140 уд./мин) ОРУ-15 мин или СБУ	Соревновательная разминка

		ОРУ-15 мин или СБУ						
8.	Соревновательный	Кр.-12-14 км до 140 уд./мин) ОРУ-15мин	МБ-4-5км ОРУ- 10-15 мин Ускор.-4-5х100 м Б. - 1000 м интенсивн. 90% от макс.) +400 м МБ +5х400/200 м	Кр. - 10-12 км (до 130-140 уд./мин) ОРУ-10 мин	МБ - 5-7 км ОРУ-15 мин или отдых	Размин. Б. — 4—6 км ОРУ-12-15 мин СБУ - 6-8х+60х80 м Ускор.-4-5х80-120 м Б. - 3-4х200-300 м (с соревпов. скоростью)	Соревнования или контрольный бег	Соревнование или Кр.-8-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ-15 мин
9.	Разгрузочный	Кр.- 10-12 км до 150 уд./мип) ОРУ- 12-15 мин Кр.тр. - 20 мин	Кр.-8-10 км до 140 уд./мип) ОРУ-10-12 мин Сп.У. -40-45 мин	Кр.-10-12 км до 150-160 уд./мин) ОРУ-15 мин Ускор.-6-10х100 м ia ритм	Плавание — 30-40 мин	Кр. - 10 км (до 150 уд./мин) ОРУ-12-15 мин БУ и ПУ - 8-12х80-100 м	Длит. Б.- 14-16 км ОРУ-15 мин	Плавание 30-40 мин
10	Переходный период	Б - 5—6 км ОРУ-15мин У. - 45-60 мин	Б- 8 км до 140 уд./мин) ОРУ-12-15 мин Кр.тр. - 20 мин.	Б- 8 км Сп.У. -10-15 мин	Активный отдых	Б- 8 км Сп.У.-60 мин	Кр. - 10-12 км (до 150 уд в мин) ОРУ-10-15 мин	Активный отдых

## 15. Учебно-тематический план

Таблица №18

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈120\180		

	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13\20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13\20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств, 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. Закаливания 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 из выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14\20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Международная олимпийская ассоциация. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийский комитет (МОК).



Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	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.

Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления:

				питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия ...	в переходный период спортивной подготовки ...		Педагогические средства восстановления: рациональное построение 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:

			<p>питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p> <p>...</p>
--	--	--	--

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

### **К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:**

- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьбе» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются школой, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебнотренировочного плана;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий; а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 16. 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):

Материально-техническая база и объекты инфраструктуры:

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления; наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 17

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 лет	количество	срок эксплуатации лет	количество	срок эксплуатации лет	количество	срок эксплуатации лет
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



## 17. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками: Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП; для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "легкая атлетика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);
- уровень квалификации тренеров-преподавателей 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 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован) Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054);
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:  
Организация

## 18. Информационно-методические условия реализации Программы:

### Список использованной литературы:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (с изменениями на 17 февраля 2023 года, (редакция, действующая с 28 февраля 2023 года)
2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629
3. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 г., № 952
4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями).
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 г.).
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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
7. медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р
10. «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. № 2865-р).
11. 9 . Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
12. Багадирова С.К. «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014г.
13. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования/Е.В. Григорьева, В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. - М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
14. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554.
15. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - приказ Минспорта России № 325 от 24.10.2012 г. Головин Е.В., Ключников Е.Ю., Степанов С.В.
16. Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва,

школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием)- М.: ФиС. 1977.

17. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов/ А.Е. Ловягина и др.; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
18. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005.

### Интернет ресурсы:

#### *Международные:*

1. Международный олимпийский комитет – <http://www.olympic.org/>
2. Всемирное антидопинговое агентство – [http:// www. wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

#### *Всероссийские:*

3. Министерство спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>
5. Олимпийский комитет России – <http://www.roc.ru>
6. Федерация легкой атлетики России <https://ruchess.ru/>

#### *Региональные:*

7. Управление по физической культуре и спорту Курганской области официальный сайт – «<http://www.sport.kurganobl.ru/>»
8. Государственное бюджетное учреждение «Спортивная школа олимпийского резерва №1» - «<http://45сшор1.рф/>»