

Принята
На заседании педагогического совета
Протокол от 25.09.2024 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО «СШОР №1»



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 55ea22cfe3bc9a53332bdfec4a2580883ab47488

Владелец: **Рязанов Андрей Юрьевич**

Действителен: с 13.03.2024 по 06.06.2025

Приказ ГБУДО «СШОР №1»
от 25.09.2024 г. № 166

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»
(УЧЕБНО-ТРЕНРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ))**

Возраст зачисления: 12 лет
Срок реализации: 5 года

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

Курган, 2024 года

Оглавление

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
III. Система контроля	19
IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»	21
V. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «легкая атлетика»	29
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
Приложение 1	35

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 № 996¹ (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
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

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

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.

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

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, шоссе 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)*
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16

* 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).

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.

Возможен досрочный перевод обучающегося на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки, в связи с показанными высокими результатами (местом в соревнованиях, выполнение разрядов или званий), по ходатайству тренеров-преподавателей.

4. Объем Программы

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	12	18
Общее количество часов в год	624	936

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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех 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)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3.	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 легкой атлетике 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 выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	4	4
Отборочные	1	2
Основные	1	2

6. Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «Бег на короткие дистанции»

Таблица №6

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах			
		12		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		8-16		8-16	
1	Общая физическая подготовка	199	32%	187	20%
2	Специальная физическая подготовка	144	23%	253	27%
3	Участие в соревнованиях	25	4%	56	6%
4	Техническая подготовка	150	24%	243	26%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	9%	94	10%
6	Инструкторская и судейская практика	25	4%	56	6%
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	4%	47	5%
Общее кол-во часов в год		624		936	

Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции

Таблица №7

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах			
		12		18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		8-16		8-16	
1	Общая физическая подготовка	312	50%	385	41%
2	Специальная физическая подготовка	75	12%	140	15%
3	Участие в соревнованиях	25	4%	56	6%
4	Техническая подготовка	112	18%	187	20%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	56	9%	94	10%
6	Инструкторская и судейская практика	19	3%	37	4%

7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	4%	37	4%
Общее кол-во часов в год		624		936	

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.

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.

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

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица №8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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	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

	болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно- массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно- спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

8.1. Теоретическая часть

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 внесоревновательный 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».

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

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
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: https://newrusada.triagonal.net
	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»: http://list.rusada.ru/ , Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

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-преподаватель, 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.

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 №10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
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	

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 ик участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

Ежегодное углубленное медицинское обследование проводится один раз в год для учебно-тренировочных групп. 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, сауну.

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 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.

12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы на учебно-тренировочных 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 образовательную программу в

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 учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица №11

№ 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	
			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
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
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
3. Уровень спортивной квалификации				
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 - 5 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.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

В системе многолетней спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) можно выделить два периода: начальной спортивной специализации (тренировочные группы первого и второго годов обучения) и углубленной тренировки (тренировочные группы третьего, четвертого и пятого годов обучения), что требует распределения спортсменов по специализациям, в зависимости от их способностей:

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние и длинные дистанции,
- барьерный бег;

Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации во многом определяет успех многолетней тренировки на последующих этапах. С одной стороны, важно не упустить время, необходимое для достижения высот спортивного мастерства, и использовать сенситивные периоды возрастного развития организма. С другой стороны, следует избегать чрезмерно узкой форсированной специализации, хотя она и дает в ближайшие годы быстрый прирост результатов, но в итоге оказывается малоперспективной, приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов. Цель тренировки на этом этапе - на основе ранее заложенного фундамента всесторонней физической подготовленности приступить к созданию базы специальной подготовленности, являющейся залогом успехов в избранном виде спорта в последующие годы. Основными задачами периода начальной специализации являются:

- обеспечение дальнейшей всесторонней физической подготовленности занимающихся;
- устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности;
- овладение рациональной техникой группы сходных по структуре видов спорта с предполагаемой специализацией;
- укрепление здоровья юных спортсменов, создание функциональной базы для углубленной спортивной специализации.

В периоде начальной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной базовой подготовкой. При этом общей подготовке отводится 80-90% от общего объема упражнений, специальной - 15-20%. Поэтому наряду со средствами ОФП уже в первые годы занятий спортом в программу тренировки целесообразно включать комплексы специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, имеющих важное значение в избранном виде спорта. Специализация имеет «многоборный» характер. Подвижные и спортивные игры должны занимать примерно 50% от общего времени занятий с детьми.

На этом этапе создаются необходимые морфологические, функциональные, психолого-педагогические предпосылки для периода углубленной спортивной специализации. Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой движений и методикой физической подготовки занимающихся, так как успех спортивной подготовки в значительной мере зависит от оптимального соотношения уровня развития физических качеств и степени формирования двигательных навыков у занимающихся. Комплекс тренировочных средств, используемых для формирования двигательных навыков и умений, должен обеспечивать создание прочной базы всесторонней физической подготовленности, оптимальную взаимосвязь физических качеств, двигательных

навыков и умений, что способствует приобретению умения управлять своими движениями.

В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются в облегченных условиях. Широко используются комплексы специальных подготовительных и подводящих упражнений. В беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях развитию физических качеств необходимо отдавать предпочтение перед спортивной техникой. Эффективным средством овладения тактикой является участие в соревнованиях, различных по условиям и составу. Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена. С этой целью широко используется бег как одно из самых естественных движений человека. Применение специальных упражнений в слишком большом объеме приводит к нарушению основ техники бега. В занятиях используют самые различные варианты бега. Воспитание скоростных способностей юных спортсменов осуществляется путем использования комплексного метода тренировки, который предполагает применение подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, специальных подготовительных упражнений направленных на развитие двигательных качеств. С возрастом и ростом подготовленности занимающихся ведущая роль отводится методу повторного выполнения упражнений в различных его вариантах: метод повторного выполнения скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий) без отягощения и с наибольшим отягощением; метод повторного выполнения скоростного упражнения с предельной и околопредельной скоростью; метод повторного выполнения скоростного упражнения в облегченных условиях. Большое внимание целесообразно уделять воспитанию скоростно-силовых качеств юных спортсменов. Основными средствами воспитания скоростно-силовых качеств являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, акробатические упражнения.

Основными методами воспитания скоростно-силовых качеств являются: метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения; метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения с отягощением малого и среднего веса; метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц. Воспитание выносливости у занимающихся - важная составная часть их всесторонней физической подготовки. Спортсмены этих возрастных групп хорошо адаптируются к работе аэробного характера, в результате чего у них повышаются возможности кислородно-транспортной системы, поэтому на данном этапе целесообразно выполнять большие объемы работы с невысокой интенсивностью. Юному спортсмену не зависимо от его будущей специализации необходимо создать базу общей выносливости.

Эффективным средством воспитания общей выносливости подростков являются длительный бег и кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, плавание, подвижные и спортивные игры. Используется бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5-8 до 30-60 минут. Более подготовленные спортсмены повышают общую выносливость, применяя бег в равномерном и переменном темпе еще большей продолжительности. Объемы беговых нагрузок в одном занятии допустимы для детей 11-12 лет до 12 км, для подростков 13-14 лет до 18 км. Для воспитания выносливости широко используются тренировочные средства, дающие возможность существенно повысить функциональные возможности организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности. Так, до 15-17 лет развивать выносливость в разных видах целесообразно разнообразными средствами, не акцентируя внимания специально на каком-либо одном виде.

Основными методами воспитания общей выносливости являются равномерный, различные варианты переменного, игрового и кругового методов. Методы должны

оптимально сочетаться в различных периодах годового цикла тренировки. Круговой метод тренировки целесообразно сочетать с бегом в различных вариантах, особенно в игровой и соревновательной формах. Это дает возможность выполнить значительную по объему тренировочную нагрузку. Общий объем бега к концу периода начальной специализации должен составлять примерно 60% от объема бега высококвалифицированных спортсменов, а в период углубленной специализации - 65-80%. Значительное место в занятиях должно быть отведено развитию и совершенствованию ловкости. С целью воспитания ловкости целесообразно использовать всевозможные метания, прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями, подвижные и спортивные игры, упражнения, требующие высокой координации движений. Важное значение имеет рациональное нормирование тренировочных нагрузок юных спортсменов. Существенная особенность динамики тренировочных нагрузок - неуклонное возрастание их объема и интенсивности в каждом годовом цикле тренировки. Динамика результатов высока, что не соответствует величине тренировочных нагрузок

(сравнительно невысокие нагрузки сопровождаются более значительным приростом результатов, чем на последующих этапах). Это обусловлено повышенной реактивностью организма в начальные периоды его естественного развития и особенно широким диапазоном переноса тренировочного эффекта в первой стадии адаптации к тренирующим факторам. Эффект тренировочных нагрузок суммируется с естественными прогрессивными изменениями морфофункционального характера, что стимулирует существенный рост спортивных результатов. Анализ результатов научных исследований и данных передового спортивного опыта показал, что нормативные показатели объема тренировочных нагрузок юных спортсменов должны находиться на

следующем относительном уровне. Динамика показателей общего объема тренировочных нагрузок Э тап многолетней подготовки У дельны й вес общ его объема тренировочной нагрузки, (%):

-Этап начальной спортивной специализации 45 - 50

-Этап углубленной тренировки в избранном виде 70 - 80

-Первая фаза этапа спортивного совершенствования 100

На тренировочном этапе 1 -го, 2-го годов обучения заметно возрастает роль соревновательной подготовки юных спортсменов. Именно в процессе соревнований наиболее полно реализуются потенциальные возможности юного спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях стимулирует функциональные и морфологические перестройки в организме спортсмена, обуславливает значительное повышение его общей подготовленности. Однако при чрезмерно частом участии в соревнованиях такого рода нагрузки могут стать привычными и не вызывать должного роста специальной тренированности юного спортсмена. Построение годового цикла тренировки на этом этапе имеет свои особенности. Одна из них - очень важная роль подготовительного периода, который занимает главное место в годовом цикле тренировки юных спортсменов. Длительность соревновательного периода сокращена, ему отводится подчиненная роль. Контрольные соревнования проводятся по общему плану тренировочных занятий, без особо тщательной подготовки к ним. Тем не менее, учитывая необходимость этих соревнований для обеспечения неуклонного роста подготовленности юных спортсменов, в годовом плане следует предусмотреть задачи по соревновательной подготовке юного спортсмена. Программный материал для тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения (углубленная тренировка) представлен по избранным дисциплинам легкой атлетики

Спринтерский бег

При планировании подготовки юных бегунов на короткие дистанции в тренировочных группах 3,4,5 годов обучения в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на обще-подготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП (кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие дисциплины легкой атлетики - прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

В специально-подготовительном этапе определяются следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности;
- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега;
- улучшение спортивного результата прошлого сезона на 1-2%;

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде на обще-подготовительном этапе основными задачами будут:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.
- развитие общей выносливости.

Увеличивается и возрастает применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап решает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований;
- улучшение спортивного результата прошлого года на своих дистанциях на 2-3%.

Спортсмен-спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях. В середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели). Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к соревнованиям.

На заключительном этапе основных соревнований решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности;
- улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым годом;
- выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

Барьерный бег

Задачи и преимущественная направленность тренировки барьеристов на этапе углубленной специализации 3,4,5 годов обучения:

- совершенствование техники барьерного бега,
- воспитание специальных физических качеств,
- повышение функциональной подготовленности,
- увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений,
- накопление соревновательного опыта.

Тренировочный год делится на 2 основных цикла. Это осенне-зимний и весенне-летний. Осенне-зимний цикл, хотя и является самостоятельной частью круглогодичного тренировочного процесса, подчинен весенне-летнему. Продолжительность всех периодов, этапов и циклов зависит от времени проведения основного старта как в зимнем, так и в летнем цикле. Совершенствование физических качеств и технических возможностей барьеристов может развиваться в нескольких направлениях. Однако содержание тренировочных занятий должно основываться на большом арсенале общих и специальных упражнений. Только постепенно переходя от простого к сложному, увеличивая объем и интенсивность тренировочной нагрузки, можно достичь более высокого уровня подготовки. Большой объем беговой работы, а также совершенствование спринтерской подготовки должны проходить красной нитью в планировании круглогодичных тренировочных занятий. При этом одним из основных средств в подготовке барьериста будут барьерные упражнения и барьерный бег. Планируя тренировочную нагрузку в подготовительном периоде (16- 18 недель), надо исходить из уровня общей и специальной подготовленности барьериста, достигнутого в прошлом сезоне. Рациональное распределение нагрузки в подготовительном периоде может стать фундаментом успешных выступлений барьериста в спортивном сезоне. На обще-подготовительном этапе (10 недель) осенне-зимнего подготовительного периода решаются задачи:

- повышение функциональных возможностей;
- развитие силы, выносливости, быстроты;
- совершенствование техники преодоления барьера и отдельных ее элементов;

Необходимо постепенно увеличивать как число занятий, так и длительность, объем упражнений. Интенсивность нагрузки небольшая. Применяемые средства должны быть достаточно многообразны. На базовом этапе, с учетом подготовленности, должен быть заложен фундамент общей физической подготовки, поднять на новую ступень общую выносливость и силу, создать предпосылки для дальнейшего совершенствования основных качеств барьерного бега.

Задачами специально-подготовительного этапа (6-7 недель) являются:

- совершенствование скорости бега, барьерной скорости и техники преодоления барьера;

- дальнейшее совершенствование специальной физической подготовки на базе развития основных качеств барьериста. При незначительном сокращении объема интенсивность увеличивается. Прыжковая и силовая работа проводится с учетом фиксации времени отрезков, замеров прыжков. Продолжительность зимнего соревновательного периода (5-6 недель) зависит от календаря соревнований (6 недель). В этом периоде ставятся задачи дальнейшего повышения функциональных возможностей барьериста, продолжается совершенствование качеств быстроты, силы, гибкости, скоростной и специальной выносливости, овладение ритмом барьерного бега. Основной задачей является достижение максимального результата на барьерной и гладкой дистанции. Не следует специально форсировать подготовку к соревнованиям. Интенсивность тренировочных занятий постепенно возрастает. Кроме большого количества барьерных упражнений включается барьерный бег. Пробегаются 2,4,6,8 барьеров с обычной расстановкой, с высокого и низкого старта. Совершенствование техники идет параллельно с повышением скоростных возможностей. Переходный период состоит из одной разгрузочной профилактической недели. Прохождение углубленного медицинского осмотра, лечение травм. Прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах. Весенний подготовительный период (до 25 недель) является мостиком между осенне-зимним и весенне-летним циклами. Задачами этого периода являются:

- дальнейшее совершенствование функциональных возможностей;
- развитие качеств быстроты;

- специальной выносливости, силы.

В начале весеннего подготовительного периода обще-подготовительного этапа (4 недели) увеличивается объем тренировочной нагрузки и снижается интенсивность, а затем увеличивается «острота» тренировки. Далее вводится контроль за временем пробегания отрезков как на гладкой дистанции, так и с барьерами. Совершенствуется ритм барьерного бега. Применяется большой объем барьерных упражнений. Для развития барьерной скорости применяются отрезки 120м с 10-12 барьерами. А на более коротких отрезках сокращается время отдыха между пробежками.

Задачей специально-подготовительного этапа (6 недель) дальнейшее совершенствование техники преодоления препятствий и ритма барьерного бега. Продолжается совершенствование всех ведущих качеств. Объем поддерживается на том же уровне. Интенсивность работы увеличивается. Пробегание отрезков, близких к основной дистанции, с почти соревновательной скоростью. Проработав все 10-12 недель весеннего подготовительного периода, принять участие в 2-4 соревнованиях. Летний соревновательный период решает следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование функциональной подготовки;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование техники барьерного бега на всей дистанции.

В этот период рекомендуется недельный цикл, состоящий из 5 тренировочных дней с двумя днями отдыха. В соревновательную неделю объем тренировочной нагрузки сокращается и изменяется структура недельного цикла: 4 дня тренировок, 1 день отдыха, 1 день разминки и 1 день соревнований.

Бег на средние и длинные дистанции

Планирование тренировки бегунов на средние и длинные дистанции осуществляется с учетом следующих методических положений:

- традиционной периодизации подготовки легкоатлетов;
- правильного распределения задач в годичном цикле и многолетнем плане;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамика физической и функциональной подготовленности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование годичного цикла подготовки бегунов на этапах углубленной специализированной подготовки осуществляется по «сдвоенному» циклу. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделяются на два этапа: в первом случае – обще-подготовительный (базовый) и специально подготовительный, во втором – ранний соревновательный и основных соревнований. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом. При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на тренировочном этапе 3-го, 4-го, 5-го годов обучения (углубленная специализация) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в 4-6 соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде, на первом этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных

дистанциях. На заключительном этапе - достижение наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивного результата на основной дистанции, а также выполнения контрольно-переводных нормативов.

15. Учебно-тематический план

Таблица №12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	декабрь-	Классификация спортивного инвентаря и

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	май	экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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 «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- 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 учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²; 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.

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

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

Таблица №13

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	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 №14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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 и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора СШОР №1 (п. 24 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»)

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список использованной литературы:

1. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 г. №855 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

6. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», утвержденные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06.02.2023 г.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «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).

8. 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.).

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации №392 от 30.05.2023 г.).

Интернет ресурсы:

Международные:

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

Всероссийские:

3. Министерство спорта Российской Федерации – 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://rusathletics.info/>

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/>»

Примерные теоретические вопросы по легкой атлетике для перевода и зачисления на учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)

1 балл за правильный ответ

1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- а) бег на 5000м
- б) бег на 100м +
- в) кросс
- г) марафонский бег

2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

- а) главные и второстепенные
- б) основные и эпизодические +
- в) учебные и неучебные

3. Толкание ядра — вид спорта, который проводится:

- а) на стадионе и в манеже +
- б) только в манеже
- в) только на стадионе

4. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья +

5. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:

- а) легкую атлетику +
- б) гимнастику
- в) тяжелую атлетику

6. Кросс — это:

- а) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности +
- в) бег с ускорением

7. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки через гимнастического коня +
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

8. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

- а) 400 м, 800 м
- б) 200 м, 100 м
- в) 500 м, 1000 м +

9. Стипель-чез — это вид бега, который проводится:

- а) в естественных условиях
- б) на беговой дорожке стадиона с односторонними барьерами
- в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой +

10. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) бег на средние дистанции

Зачет – 7 и более баллов

Не зачет – 0-6 баллов