

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОЗЕРСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

161200, Вологодская обл., г. Белозерск, ул. Карла Маркса 35а, тел/факс 881756-2-15-18

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО
«Белозерская
спортивная школа»



Е.А.Соколов

2023г.

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

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта России №996 от 16 ноября 2022г.

Разработчик:
Инструктор – методист МУ ДО
«Белозерская спортивная школа»:
В.В. Смирнова

г. Белозерск
2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 № 996¹ (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 - 5 | 12 | 8-16 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 2-4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 1-2 |

4. Объем Программы .

Таблица 2

¹ Зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71593.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 9 - 14 | 12 - 18 | 18 - 24 | 24 - 32 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 468 - 728 | 624 - 936 | 936 - 1248 | 1248 - 1664 |

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, иные виды (формы) обучения.

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица 3

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к 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 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

6. К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (Приложение № 1).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2).

8. В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3).

9. Инструкторская и судейская практика.

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников

тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

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

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на

другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «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-тренировочный 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором
и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

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

Таблица 5

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

9-10 лет

| Контрольные упражнения/тест | Единица измерения | Норматив | |
|--|-------------------|----------|---------|
| | | Мальчики | Девочки |
| Бег на дистанции 30 м. (не более) | с | 5.3 | 5.5 |
| Бег на дистанции 200 м. (не более) | с | 36.0 | 38.0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее) | см | 160 | 150 |

11-12 лет

| Контрольные упражнения/тест | Единица измерения | Норматив | |
|--|-------------------|----------|---------|
| | | Мальчики | Девочки |
| Бег на дистанции 30 м. (не более) | с | 5.1 | 5.2 |
| Бег на дистанции 200 м. (не более) | с | 34.0 | 37.0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее) | см | 185 | 175 |

13-14 лет

| Контрольные упражнения/тест | Единица измерения | Норматив | |
|--|-------------------|----------|---------|
| | | Мальчики | Девочки |
| Бег на дистанции 30 м. (не более) | с | 4.8 | 5.0 |
| Бег на дистанции 200 м. (не более) | с | 34.0 | 36.0 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее) | см | 185 | 175 |

Таблица 6

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"

| № 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 | |
| | | | 25,5 | 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, спортивная ходьба | | | | |
| 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. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,3 | 10,5 |
| 3.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5.40 | 5.10 |
| 3.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 180 |
| 4. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,6 | 10,6 |
| 4.2. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 10 | 8 |

| | | | | |
|---|--|---|----------|------|
| 4.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,5 | 10,5 |
| 5.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 5.30 | 5.00 |
| 5.3. | Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед | м | не менее | |
| | | | 9 | 7 |
| 5.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 180 | 170 |
| 6. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 6.1. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 6.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

Таблица 7

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"

| N 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. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,4 | 9,2 |
| 3.2. | Бег на 5000 м | мин, с | не более | |
| | | | 17.30 | - |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 12.00 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 190 |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,4 | 8,4 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 220 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| | менее 40 кг | | - | 1 |
| 5. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 5.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 260 | 220 |
| 5.3. | Рывок штанги весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 5.4. | Рывок штанги весом не менее 35 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 6.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,7 | 8,8 |
| 6.2. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 7.60 | 7.00 |
| 6.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 250 | 210 |
| 6.4. | Жим штанги лежа весом не менее 70 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 6.5. | Жим штанги лежа весом не менее 25 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 7. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 7.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

Таблица 8

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

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|----------|---------|
| | | | мужчины | женщины |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции | | | | |
| 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 |
| 2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции | | | | |
| 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 |
| 3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба | | | | |
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,2 | 8,9 |
| 3.2. | Бег на 5000 м | мин | не более | |
| | | | 17.00 | - |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.30 |
| 3.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки | | | | |
| 4.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,3 | 8 |
| 4.2. | Прыжок в длину с места толчком | см | не менее | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|------|
| | двумя ногами | | 260 | 240 |
| 4.3. | Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 4.4. | Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 5. Для спортивной дисциплины метания | | | | |
| 5.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,4 | 8,3 |
| 5.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 280 | 250 |
| 5.3. | Рывок штанги весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 5.4. | Рывок штанги весом не менее 40 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 6. Для спортивной дисциплины многоборье | | | | |
| 6.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 7,5 | 8,4 |
| 6.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 270 | 240 |
| 6.3. | Тройной прыжок в длину с места | м, см | не менее | |
| | | | 7,75 | 7,30 |
| 6.4. | Жим штанги лежа весом не менее 80 кг | количество раз | не менее | |
| | | | 1 | - |
| 6.5. | Жим штанги лежа весом не менее 30 кг | количество раз | не менее | |
| | | | - | 1 |
| 7. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 7.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе в большом объеме должны применяться различные упражнения, развивающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Таблица 9

| | |
|--|---|
| Ходьба и бег | <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом. |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | <ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) |
| С предметами | <ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), |

| | |
|----------------|--|
| | парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. |
| С отягощениями | <ul style="list-style-type: none"> - гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга; - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса. |
| Гибкость | - гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направленные на развитие и поддержание гибкости и подвижности суставов, на расслабление мышц; |

15. Учебно-тематический план (Приложение № 4).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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 "многоборье" (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 организациями, 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.

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

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

- 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 10

| № 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 (2,8 x 2,8 м) | штук | 1 |
| 24. | Рулетка (10 м) | штук | 3 |
| 25. | Рулетка (100 м) | штук | 2 |
| 26. | Рулетка (20 м) | штук | 1 |
| 27. | Рулетка (50 м) | штук | 3 |
| 28. | Секундомер | штук | 10 |
| 29. | Скамейка гимнастическая | штук | 20 |
| 30. | Скамейка для жима штанги лежа | штук | 4 |
| 31. | Стартовые колодки | пар | 10 |
| 32. | Стенка гимнастическая | штук | 2 |
| 33. | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
| 34. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
| 35. | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
| 36. | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
| 37. | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье | | | |
| 38. | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом | штук | 2 |
| 39. | Место приземления для прыжков с шестом | штук | 1 |
| 40. | Планка для прыжков с шестом | штук | 10 |
| 41. | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом | штук | 1 |
| 42. | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом | пар | 2 |
| 43. | Стойки для прыжков с шестом | пар | 1 |
| 44. | Ящик для упора шеста | штук | 1 |

| Для спортивных дисциплин метания, многоборье | | | |
|--|---|----------|----|
| 45. | Диск массой 1,0 кг | штук | 20 |
| 46. | Диск массой 1,5 кг | штук | 10 |
| 47. | Диск массой 1,75 кг | штук | 15 |
| 48. | Диск массой 2,0 кг | штук | 20 |
| 49. | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг) | комплект | 3 |
| 50. | Копье массой 600 г | штук | 20 |
| 51. | Копье массой 700 г | штук | 20 |
| 52. | Копье массой 800 г | штук | 20 |
| 53. | Круг для места метания диска | штук | 1 |
| 54. | Круг для места метания молота | штук | 1 |
| 55. | Молот массой 3,0 кг | штук | 10 |
| 56. | Молот массой 4,0 кг | штук | 10 |
| 57. | Молот массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 58. | Молот массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 59. | Молот массой 7,26 кг | штук | 10 |
| 60. | Ограждение для метания диска | штук | 1 |
| 61. | Ограждение для метания молота | штук | 1 |
| 62. | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук | 1 |
| 63. | Ядро массой 3,0 кг | штук | 20 |
| 64. | Ядро массой 4,0 кг | штук | 20 |
| 65. | Ядро массой 5,0 кг | штук | 10 |
| 66. | Ядро массой 6,0 кг | штук | 10 |
| 67. | Ядро массой 7,26 кг | штук | 20 |

Таблица 11

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | |
|---|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------|------------------|--------------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
| | | | | Этап начальной | Учебно-тренировочный | Этап совершенств | Этап высшего |

| | | | | подготовки | | й этап (этап спортивной специализаци и) | | ования спортивного мастерства | | спортивного мастерства | |
|----|------------------|------|------------------------|--------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| | | | | коли чест во | срок экспл уатац ии (лет) | колич ество | срок экспл уатац ии (лет) | коли чест во | срок экспл уатац ии (лет) | коли честв о | срок экспл уатац ии (лет) |
| 1. | Диск | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Копье | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Молот в сборе | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 4. | Шест | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 5. | Ядро | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

Таблица 12

Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| N п/п | Наименование | Едини ца измер ения | Расчетна я единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализаци и) | | Этап совершенств ования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | коли чест во | срок экспл уатац ии (лет) | колич ество | срок экспл уатац ии (лет) | коли чест во | срок экспл уатац ии (лет) | коли честв о | срок экспл уатац ии (лет) |
| 1. | Костюм | штук | на | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ветрозащитный | | обучаю щегося | | | | | | | | |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетическ е | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Майка легкоатлетическа я | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обувь для метания диска и молота | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Обувь для толкания ядра | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Перчатки для метания молота | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Трусы легкоатлетическ е | штук | на обучаю щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на обучаю щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на обучаю щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза" | пар | на обучаю щегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шиповки для метания копья | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на обучающемся | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
|-----|-----------------------------|-----|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться аккомпаниаторы, звукорежиссеры, хореографы-репетиторы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 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", утвержденный 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).

17. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Физическая культура, 2010.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник: Физическая культура, 2010.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012.
4. Зеличёнок, В.Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора/В.Б. Зеличёнок, В.Г. Никитушкина, В.П. Губа. - М.: Terra-Спорт, 2010.
5. Коц Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц. - М.: Физкультура и спорт, 2014.

6. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012.
7. Шпитальный В.Б. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета заочного и дистанционного обучения/В.Б. Шпитальный, М.Ф. Максименко. - Краснодар: Традиция, 2012.
8. Барьерный бег: пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]; Белорусский гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2013.
9. Врублевский Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2016.
10. Биомеханические основы техники прыжка в длину / В.В. Тюпа и др. - М.: Дивизион, 2011.
11. Алабин В.Г. Физические качества барьеристов / Алабин В.Г., Масловский Е.А., Майшутевич М.М. // Легкая атлетика. - 2011. - N 6.
12. Спортивная медицина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.

Интернет ресурсы:

1. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика".
3. Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>.
4. Официальный сайт РУСАДА <http://rusada.ru/>
5. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <http://fcpsr.ru/>
6. Официальный сайт Центра спортивной подготовки Пермского края <https://csp59.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготов | | | | | Этап с спорт |
|------|---|--|-----------------------------|---|----------------|-------|--------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| | | Недельная нагрузка в ча | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 12-18 | | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-т | | | | | |
| | | 2 | | 3 | | | |
| | | Наполняемость групп (чел | | | | | |
| | | 10 | | 8 | | | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 20-75 | 21-72 | 17-32 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 21-23 | 24-27 | | | | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | | |
| 4. | Техническая подготовка | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 | | |
| 5. | Тактическая подготовка | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | | |
| 6. | Теоретическая подготовка | | | | | | |
| 7. | Психологическая подготовка | | | | | | |
| 8. | Инструкторская практика | - | - | 2-4 | 3-6 | | |
| 9. | Судейская практика | | | | | | |
| 10. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|-------|--------|--------|--------|--|
| 11. | Восстановительные мероприятия | | | | | |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | | | | | |
| Общее количество часов в год | | 38-41 | 41-100 | 70-100 | 76-100 | |

Календарный план воспитательной работы

| № 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 соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 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: | В течение года |

| | | | |
|-----------|--|--|----------------|
| | | - 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). | |
| 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 болельщиков и спортсменов на соревнованиях). | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | 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 |

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в с

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рек |
|---|---|--|-----|
| Этап начальной подготовки | Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой. Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.) | В соответствии с программой организации, образовательные п | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой. Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ. Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования. | | |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения. Процедура допинг-контроля. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена. Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов. | | |

Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Кр |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | $\approx 120/180$ | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | $\approx 13/20$ | сентябрь | Зарождение и развитие видов спорта. Чемпионы и призеры |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | $\approx 13/20$ | октябрь | Понятие о физической культуре. Физическая культура как средство, воли, нравственных качеств |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | $\approx 13/20$ | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивным объектам. |
| | Закаливание организма | $\approx 13/20$ | декабрь | Знания и основные правила закаливания солнцем. Закаливание на занятиях |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом | $\approx 13/20$ | январь | Ознакомление с понятием о спортивной травме и спортом. Дневник самочувствия о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | $\approx 13/20$ | май | Понятие о технических элементах техники их выполнения. |

| | | | | |
|---|---|------------------|------------|--|
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация (статьи) спортивных судей. Положительно-оценочная работа по подготовке спортивных судейских бригад к соревнованиям. Системы судейства. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочной деятельности. Рациональное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасности спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт в жизни человека. Роль физических качеств человека. Воспитательная функция. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочной деятельности. Рациональное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация видов спорта. Физиологические основы спортивной деятельности. Формирование спортивной привычки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника спортсмена. Структура и содержание Дневника судьи. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника. Методика обучения. Методика судейства. Методика в достижении высших результатов. |

| | | | | |
|---|--|---------------|------------------|--|
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовка. Базовые волевые свойства личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного подготовка к эксплуатации, уход за спортивными соревнованиями. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрастным группам в спортивных соревнованиях. Правила соревнований. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: | ≈ 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спортивной России. Влияние олимпийских связей и системы спортивных соревнований. |
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром перетренированности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план обучающегося. Классификация и анализ, самоанализ учебно-тренировочного процесса. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовка. Базовые волевые свойства личности. Классификация подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции спортивной подготовки. Спортивные результаты соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|---|----------|--|
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства в учебно-тренировочных занятиях; психологические средства волеуправляющие воздействия; диетические средства восстановления; медицинские процедуры; баня; массаж; восстановительные средства. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути эстетического воспитания на спорте. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта. Общие социальные функции спорта (эстетическая функция). Функции личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивного обучающегося. Классификация и типология, самоанализа учебно-тренировочного процесса. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции спортивной подготовки. Спортивные результаты соревновательной деятельности спортсмена спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности структуры спортивных соревнований. Спортивные результаты соревнований. Сравнительная характеристика по результатам соревнований. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства в учебно-тренировочных занятиях; психологические средства волеуправляющие воздействия; диетические средства восстановления; медицинские процедуры; баня; массаж; восстановительные средства. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | Психологические средства во регулирующие воздействия; д ские средства восстановления; ческие процедуры; баня; масс личных восстановительных с роприятий в условиях учебно |
|--|--|--|--|