

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Решением тренерского  
Совета ГБУ ДО СШОР  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 5  
« 25 » 12 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО СШОР  
Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
Т.М. Козак  
Приказ № 301  
« 26 » 12 2025 г.



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

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,  
утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1016

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки - 3 года  
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет  
Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается  
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Авторы-разработчики:

Тренер-преподаватель Одинокоев П.М.  
Инструктор-методист отделения легкой атлетики Одинокоева А.О.

Санкт-Петербург  
2025 г.

## **I. Общие положения**

1. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 года № 1016.

1.1. Образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 года № 855.

1.2. Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»**

ГБУ ДО СШОР Петродворцового района СПб реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, далее (СШОР), обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее — обучающиеся) новый учебный год в СШОР устанавливается с 01 января и заканчивается 31 декабря.

В СШОР проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

### **Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика»**

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

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

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (Таблица №1)

### **Спортивные дисциплины по виду спорта «легкая атлетика»**

Таблица №1

| Наименование спортивной дисциплины | Номер спортивной дисциплины в соответствии с ВРВС |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| 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 500 м                                            | 002 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 800 м                                            | 002 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 800 м (круг 200м)                                | 002 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 1000 м                                           | 002 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 1500 м                                           | 002 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 1500 м (круг 200м)                               | 002 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 1 миля                                           | 002 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 3 000 м                                          | 002 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 3 000 м (круг 200м)                              | 002 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 5 000 м                                          | 002 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 10 000 м                                         | 002 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 100 км                                           | 002 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег 100 км - командные соревнования                  | 002 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег 24 часа                                          | 002 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег 24 часа - командные соревнования                 | 002 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег по шоссе 10 - 21,0975 км -командные соревнования | 002 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег по шоссе 15 км                                   | 002 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег по шоссе 21,0975 км                              | 002 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования       | 002 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег по шоссе 42,195 км                               | 002 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег по шоссе (эстафета)                              | 002 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 100 м                                   | 002 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 200 м                                   | 002 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 400 м                                   | 002 | 022 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)                      | 002 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 400 м - смешанная                       | 002 | 089 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 800 м                                   | 002 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 1500 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 х 100м)                  | 002 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)                  | 002 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| бег с препятствиями 1 500 м                          | 002 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| бег с препятствиями 2 000 м                          | 002 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег с препятствиями 3 000 м                          | 002 | 030 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| горный бег - длинная дистанция                       | 002 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| горный бег - командные соревнования                  | 002 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |

|                                        |     |     |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| горный бег вверх - вниз                | 002 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| горный бег вверх                       | 002 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - командные соревнования         | 002 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс 1 км                             | 002 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| кросс 2 км                             | 002 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| кросс 3 км                             | 002 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс 4 км                             | 002 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| кросс 5 км                             | 002 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс 6 км                             | 002 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| кросс 8 км                             | 002 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| кросс 10 км                            | 002 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| кросс 12 км                            | 002 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| трейл                                  | 002 | 090 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| ходьба - командные соревнования        | 002 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| ходьба 1000-3000 м                     | 002 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| ходьба 5 000 м                         | 002 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| ходьба 10000 м (или 10 км)             | 002 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| ходьба 20 км                           | 002 | 043 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| ходьба 35 км                           | 002 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| ходьба 50 км                           | 002 | 045 | 1 | 6 | 1 | 1 | Л |
| прыжок в высоту                        | 002 | 046 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| прыжок с шестом                        | 002 | 047 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| прыжок в длину                         | 002 | 048 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| прыжок тройной                         | 002 | 049 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| метание диска                          | 002 | 050 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| метание молота                         | 002 | 051 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| метание копья                          | 002 | 052 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| метание гранаты                        | 002 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| метание мяча                           | 002 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| толкание ядра                          | 002 | 055 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 3-борье                                | 002 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 4-борье                                | 002 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| 5-борье (круг 200 м)                   | 002 | 073 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| 6-борье                                | 002 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 7-борье - командные соревнования       | 002 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| 7-борье (круг 200 м)                   | 002 | 060 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| 7-борье                                | 002 | 061 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| 8-борье                                | 002 | 075 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| 10-борье - командные соревнования      | 002 | 026 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| 10-борье                               | 002 | 063 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| командные соревнования – 19 упражнений | 002 | 088 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

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

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

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

Виды легкой атлетики подразделяются на группы.

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

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

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и для женщин.

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

Бег на выносливость: средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе ( в манеже только 3000 м), одинаковые для мужчин и для женщин; сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и для женщин; ультра длинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся спортивные соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

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

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

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

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересечённой местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

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

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

Первая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

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

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

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

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

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

Метание диска (К), метание копья (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости, мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

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

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей, пятиборье для девушек. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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

Приложение №1

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

| 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          | 9                                                         | 12             | 18                                            | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 468                                                       | 624            | 936                                           | 1248                                |

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

Современная концепция многолетней подготовки легкоатлетов высокой квалификации предполагает тренировочный процесс от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику легкой атлетики, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру тренировочного процесса входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

| № 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                                                                                                                                                                                                | Учебно-тренировочны | Этап совершенствования | Этап высшего |

|                                                                                  |                                                                                                                     | подготовк<br>и | й этап (этап<br>спортивной<br>специализации<br>) | я спортивного<br>мастерства          | спортивног<br>о<br>мастерства |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным совершенствования |                                                                                                                     |                |                                                  |                                      |                               |
| 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              | -              | 18                                               | 18                                   | 21                            |
| 1.3                                                                              | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -              | 18                                               | 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                                                                                        | -              | -                                                | До 3 суток, но не более 2 раза в год |                               |

|     |                                                        |                                                                           |             |   |
|-----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
|     | медицинского обследования                              |                                                                           |             |   |
| 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 |   |

### Показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика:

#### Приложение №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                  | 2                                  | 2          | 2                                                         | 2              | 2                                             | 2                                   |
| Отборочные                   | -                                  | 1          | 1                                                         | 2              | 4                                             | 4                                   |
| Основные                     | -                                  | 1          | 1                                                         | 2              | 4                                             | 4                                   |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.
- спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности

**Годовой учебно-тренировочный план,  
с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в  
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Приложение №5

| №<br>п/п                                                                   | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия                                                              | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                        |                   |                                                         |                                           |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                                                            |                                                                                                                  | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствова<br>ния спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                                                            |                                                                                                                  | До года                            | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                         | Свыше<br>трех лет |                                                         |                                           |
| Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания» |                                                                                                                  |                                    |               |                                                                        |                   |                                                         |                                           |
| 1.                                                                         | Общая физическая<br>подготовка (%)                                                                               | 75                                 | 74            | 34                                                                     | 23                | 19                                                      | 21                                        |
| 2.                                                                         | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)                                                                      |                                    |               | 26                                                                     | 30                | 30                                                      | 29                                        |
| 3.                                                                         | Участие<br>в спортивных<br>соревнованиях (%)                                                                     | -                                  | 1             | 2                                                                      | 3                 | 5                                                       | 5                                         |
| 4.                                                                         | Техническая<br>подготовка (%)                                                                                    | 17                                 | 17            | 27                                                                     | 29                | 30                                                      | 27                                        |
| 5.                                                                         | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)                                              | 7                                  | 7             | 7                                                                      | 10                | 11                                                      | 12                                        |
| 6.                                                                         | Инструкторская<br>и судейская<br>практика (%)                                                                    | -                                  | -             | 2                                                                      | 2                 | 2                                                       | 2                                         |
| 7.                                                                         | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительные<br>мероприятия,<br>тестирование<br>и контроль (%) | 1                                  | 1             | 2                                                                      | 3                 | 3                                                       | 4                                         |
| Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции, «ходьба»     |                                                                                                                  |                                    |               |                                                                        |                   |                                                         |                                           |
| 1.                                                                         | Общая физическая<br>подготовка (%)                                                                               | 75                                 | 74            | 52                                                                     | 47                | 22                                                      | 21                                        |
| 2.                                                                         | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)                                                                      |                                    |               | 15                                                                     | 17                | 32                                                      | 33                                        |
| 3.                                                                         | Участие<br>в спортивных<br>соревнованиях (%)                                                                     | -                                  | 1             | 2                                                                      | 3                 | 5                                                       | 6                                         |
| 4.                                                                         | Техническая<br>подготовка (%)                                                                                    | 17                                 | 17            | 20                                                                     | 20                | 25                                                      | 18                                        |
| 5.                                                                         | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая                                                                | 7                                  | 7             | 7                                                                      | 8                 | 11                                                      | 16                                        |

|                                      |                                                                                               |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|                                      | подготовка (%)                                                                                |    |    |    |    |    |    |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -  | -  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1  | 11 | 2  | 3  | 3  | 4  |
| Для спортивной дисциплины многоборье |                                                                                               |    |    |    |    |    |    |
| 1.                                   | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 77 | 74 | 44 | 36 | 24 | 13 |
| 2.                                   | Специальная физическая подготовка (%)                                                         |    |    | 26 | 23 | 34 | 40 |
| 3.                                   | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -  | 1  | 2  | 3  | 5  | 5  |
| 4.                                   | Техническая подготовка (%)                                                                    | 15 | 17 | 18 | 23 | 24 | 24 |
| 5.                                   | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 7  | 7  | 6  | 10 | 8  | 12 |
| 6.                                   | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -  | -  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 7.                                   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1  | 1  | 2  | 3  | 3  | 4  |

### Календарный план воспитательной работы

#### Приложение №2 к примерной ДОП СП

| № п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сроки проведения |
|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |
| 1.1.  | Судейская практика                     | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                       | - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
| 1.2. | Инструкторская практика                                                                                                                                               | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                             | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                       | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>                                                                                                     | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, | 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 |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | 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) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                               | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                            | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |
| 5.   | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки                                                                                                                            | ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ...            |

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

### **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 внесоревновательном периоде 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 организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

| Спортсмены                | Вид программы                                                                                     | Тема                            | Ответственный за проведение мероприятия                      | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 1.Веселые старты                                                                                  | «Честная игра»                  | Тренер                                                       | 1-2 раза в год   | Пример программы мероприятия (приложение №1)<br><br>Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                                                                                           |
|                           | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                           | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                 | Тренер                                                       | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2). |

|  |                                                 |                                                                  |                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 4. Антидопинговая викторина                     | «Играй честно»                                                   | <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p><b>РУСАДА</b></p> | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> |                                                                  | Спортсмен                                                                         | 1 раз в год    | <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|  | 6. Родительское собрание                        | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер                                                                            | 1-2 раза в год | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |

|                                                           |                                                |                                                                                                                           |                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | 7. Семинар для тренеров                        | «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br><br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                     |
| <b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> | 1.Веселые старты                               | «Честная игра»                                                                                                            | Тренер                                                                            | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                               |
|                                                           | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup> |                                                                                                                           | Спортсмен                                                                         | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a> |
|                                                           | 3.Антидопинговая викторина                     | «Играй честно»                                                                                                            | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                      |

|                             |                                      |                                                                                |                                                                                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Проверка лекарственных средств» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                             | 5.Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»               | Тренер                                                                            | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).<br><br>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
| <b>Этап совершенствован</b> | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |                                                                                | Спортсмен                                                                         | 1 раз в год    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                     |           |                                        |                                                                                   |                |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|
| <b>ия спортивного мастерства,</b><br><br><b>Этап высшего спортивного мастерства</b> | 2.Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год |  |
|                                                                                     |           | «Процедура допинг-контроля»            |                                                                                   |                |  |
|                                                                                     |           | «Подача запроса на ТИ»                 |                                                                                   |                |  |
|                                                                                     |           | «Система АДАМС»                        |                                                                                   |                |  |

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

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 паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального

уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

*Приложение №1*

### **Пример программы мероприятия «Веселые старты»**

#### **Целевая аудитория:**

- спортсмены этапа начальной подготовки.

#### **Цель:**

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

#### **План реализации:**

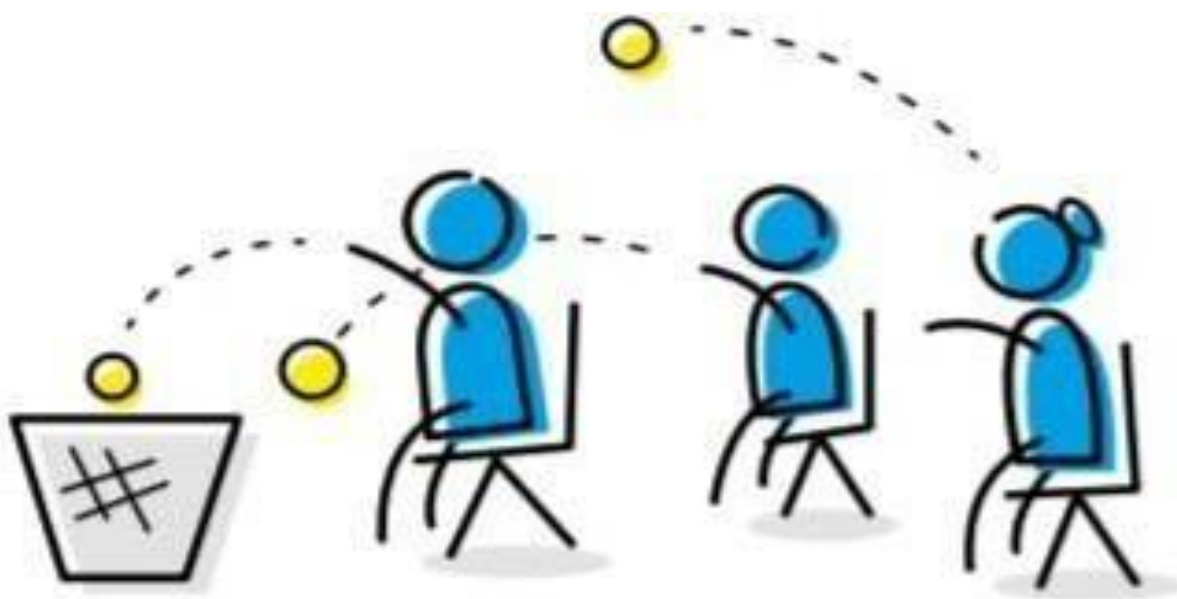
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности; ☐ гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

#### **1. Равенство и справедливость**



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

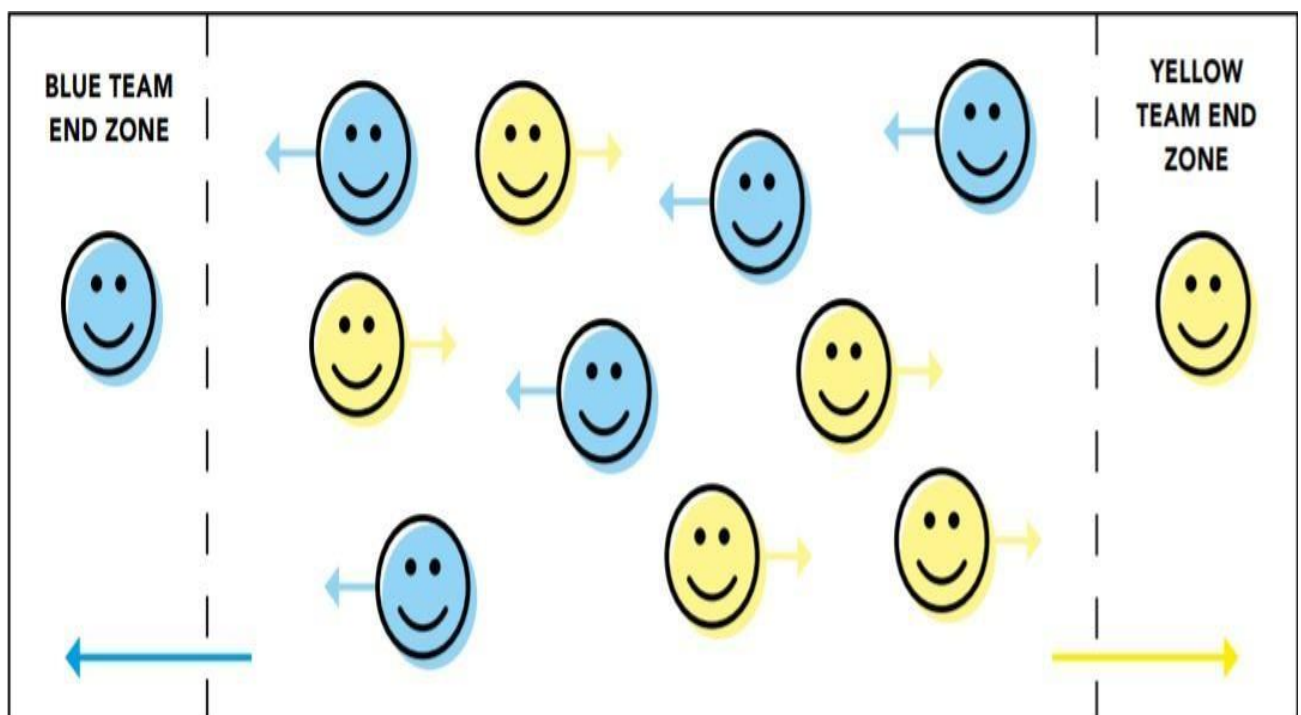
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

**3) Ценности спорта** Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо пробежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? ☐ почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

#### 4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

*Приложение №2*

#### Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

##### Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

##### Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

##### Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
  - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; ☐ отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); ☐ менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); ☐ процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ☐ ретроактивное разрешение на ТИ.

### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*Приложение №3*

## **Программа для родителей (1 уровень)**

### **Целевая аудитория:**

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### **Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

*Приложение №4*

## **Программа для родителей (2 уровень)**

### **Целевая аудитория:**

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый

Календарный План.

**Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о путях тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пути тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

**Планы инструкторской и судейской деятельности**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится начиная с первого года учебно-тренировочного этапа, а также на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Учащиеся тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к

судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап спортивной подготовки                                                      | Минимум знаний и умений учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)                       | Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                                 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.<br>Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.<br>Судейство: характеристика судейства в избранной дисциплине легкой атлетики, основные обязанности судей.                                                                                                                                        |
|                                                                                 | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.<br>Судейство: знать основные правила судейства в избранной дисциплине легкой атлетики.<br>Судейская документация.                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.<br>Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися.<br>Судейство: знать основные правила судейства соревнований.<br>Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.                                                                     |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                 | Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения соревнований в младших возрастных группах, к судейству на городских соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                 | Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах.<br>Умение самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.<br>Судейство: : знать правила соревнований, проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований, привлечение к судейству на городских соревнованиях. |
|                                                                                 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г.

№ 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

**1. Факторы педагогического воздействия,** обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

**2) Медико-биологические средства восстановления.**

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**3) Психологические методы восстановления.**

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

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

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур.

Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки.

В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления.

В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

### **Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий**

| <b>Этап подготовки</b> | <b>Вид микроцикла</b> | <b>Средства и мероприятия восстановления</b> |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|
|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|

|                                                                   |                                                                         |                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки до года                                 | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна                                                        |
|                                                                   | Соревновательный                                                        | После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны                                                             |
| Этап начальной подготовки свыше года                              | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли                                   |
|                                                                   | Соревновательный                                                        | После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны, витаминные коктейли                                        |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет    | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна, ванны, витаминные коктейли, бассейны                  |
|                                                                   | Соревновательный                                                        | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, контрастный душ, сауна, бани, ванны, витаминные коктейли, бассейн       |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет | Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный | После интенсивных физических нагрузок: массажи, контрастный душ, сауна, витаминные коктейли, бассейны                       |
|                                                                   | Соревновательный                                                        | После соревнований: общий массаж, локальный массаж, вибромассаж, контрастный душ, сауна, бани, витаминные коктейли, бассейн |

### III. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

*Этапный контроль* направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность

усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### **Оценка результатов освоения Программ**

Оценка результатов освоения Программ сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШ, 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.

*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, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

По окончании этапа начальной подготовки до года производится отбор одарённых детей по результатам соревнований и тестирования в группы этапа начальной подготовки свыше года, а дети, которые прошли курс этапа начальной подготовки до года, но по каким-то причинам не хотят или не прошли конкурсный отбор (контрольные нормативы) для дальнейшей специализации в данном виде спорта могут считаться выпускниками или перейти на другие отделения спортивной школы (в количестве бюджетных мест).

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

Приложение №6 к ФССП

| № п/п | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|       |                                                                             |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1     | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|       |                                                                             |                   | 9,8                       | 9,9     | 9,4                          | 9,5     |
| 2     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 3     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | 122                       | 117     | 140                          | 130     |
| 4     | Прыжки через скакалку в течение 30 с                                        | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | 25                        | 30      | 30                           | 35      |
| 5     | Метание мяча весом 140 г                                                    | м                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | 18                        | 12      | 22                           | 15      |
| 6     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|       |                                                                             |                   | +2                        | +3      | +4                           | +5      |

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

Приложение №7 к ФССП

| № п/п                                                                      | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив до трех лет обучения |         | Норматив трех лет обучения |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|-------------------------------|---------|----------------------------|---------|
|                                                                            |                                             |                   | юноши                         | девушки | юноши                      | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»                   |                                             |                   |                               |         |                            |         |
| 1.1.                                                                       | Бег на 60 м                                 | с                 | не более                      |         | не более                   |         |
|                                                                            |                                             |                   | 9,3                           | 10,3    | 7,9                        | 8,8     |
| 1.2.                                                                       | Бег на 150 м                                | с                 | не более                      |         | не более                   |         |
|                                                                            |                                             |                   | 26,5                          | 27,8    | 25,5                       | 26,5    |
| 1.3.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее                      |         | не менее                   |         |
|                                                                            |                                             |                   | 183                           | 167     | 218                        | 183     |
| 2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба» |                                             |                   |                               |         |                            |         |
| 2.1.                                                                       | Бег на 60 м                                 | с                 | не более                      |         | не более                   |         |
|                                                                            |                                             |                   | 9,5                           | 10,6    | 8,1                        | 9,5     |
| 2.2.                                                                       | Бег на 500 м                                | мин, с            | не более                      |         |                            |         |
|                                                                            |                                             |                   | 1.44                          | 2.01    | -                          | -       |
| 2.3.                                                                       | Бег на 600 м                                | мин, с            |                               |         | не более                   |         |
|                                                                            |                                             |                   | -                             | -       | 1,40                       | 2,07    |
| 2.4.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее                      |         | не менее                   |         |
|                                                                            |                                             |                   | 170                           | 160     | 193                        | 162     |
| 3. Для спортивной дисциплины «прыжки»                                      |                                             |                   |                               |         |                            |         |
| 3.1.                                                                       | Бег на 60 м                                 | с                 | не более                      |         | не более                   |         |
|                                                                            |                                             |                   | 9,3                           | 10,5    | 8,1                        | 9,5     |
| 3.2.                                                                       | Тройной прыжок в длину с места              | м, см             | не менее                      |         | не менее                   |         |
|                                                                            |                                             |                   | 5.40                          | 5.10    | 5,90                       | 5,60    |
| 3.3.                                                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее                      |         | не менее                   |         |
|                                                                            |                                             |                   | 190                           | 180     | 220                        | 190     |

| 4. Для спортивной дисциплины «метания»  |                                                                     |       |                                                                                                                                                |      |          |      |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|------|
| 4.1.                                    | Бег на 60 м                                                         | с     | не более                                                                                                                                       |      | Не более |      |
|                                         |                                                                     |       | 9,6                                                                                                                                            | 10,6 | 9,1      | 10,5 |
| 4.2.                                    | Бросок набивного мяча 3 кг<br>снизу-вперед                          | м     | не менее                                                                                                                                       |      | не менее |      |
|                                         |                                                                     |       | 10                                                                                                                                             | 8    | 12       | 10   |
| 4.3.                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                      | см    | не менее                                                                                                                                       |      | не менее |      |
|                                         |                                                                     |       | 180                                                                                                                                            | 170  | 193      | 175  |
| 5. Для спортивной дисциплины многоборье |                                                                     |       |                                                                                                                                                |      |          |      |
| 5.1.                                    | Бег на 60 м                                                         | с     | не более                                                                                                                                       |      | не более |      |
|                                         |                                                                     |       | 9,5                                                                                                                                            | 10,5 | 8,0      | 9,2  |
| 5.2.                                    | Тройной прыжок в длину с<br>места                                   | м, см | не менее                                                                                                                                       |      | не менее |      |
|                                         |                                                                     |       | 5,30                                                                                                                                           | 5,00 | 5,50     | 5,20 |
| 5.3.                                    | Бросок набивного мяча 3 кг<br>снизу-вперед                          | м     | не менее                                                                                                                                       |      | не менее |      |
|                                         |                                                                     |       | 9                                                                                                                                              | 7    | 11       | 9    |
| 5.4.                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                      | см    | не менее                                                                                                                                       |      | не менее |      |
|                                         |                                                                     |       | 180                                                                                                                                            | 170  | 193      | 175  |
| 6. Уровень спортивной квалификации      |                                                                     |       |                                                                                                                                                |      |          |      |
| 6.1.                                    | Период обучения на этапах спортивной<br>подготовки (до трех лет)    |       | спортивные разряды – «третий юношеский<br>спортивный разряд», «второй юношеский<br>спортивный разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд» |      |          |      |
| 6.2.                                    | Период обучения на этапах спортивной<br>подготовки (свыше трех лет) |       | спортивные разряды –<br>«третий спортивный разряд», «второй<br>спортивный разряд», «первый спортивный<br>разряд»                               |      |          |      |

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

Приложение №8 к ФССП

| №<br>п/п                                                          | Упражнения                                     | Единица<br>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<br>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 |         |
|                                                                   |                                                |                      | 8,0      | 9,0     |
| 2.2.                                                              | Бег на 2000 м                                  | мин, с               | не более |         |
|                                                                   |                                                |                      | 6.00     | 7.10    |
| 2.3.                                                              | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами | см                   | не менее |         |
|                                                                   |                                                |                      | 240      | 200     |
| 3. Для спортивной дисциплины «ходьба»                             |                                                |                      |          |         |
| 3.1.                                                              | Бег на 60 м                                    | с                    | не более |         |
|                                                                   |                                                |                      | 8,1      | 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 менее 40 кг    | количество раз | не менее |       |
|                                           |                                               |                | -        | 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» |                |          |       |

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

Приложение №9 к ФССП

| №<br>п/п                                                          | Упражнения                                     | Единица<br>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<br>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<br>отталкиванием двумя ногами, с<br>приземлением на обе ноги | см                | не менее |       |
|                                         |                                                                                     |                   | 250      | 240   |
| 3. Для спортивной дисциплины «ходьба»   |                                                                                     |                   |          |       |
| 3.1.                                    | Бег на 60 м                                                                         | с                 | не более |       |
|                                         |                                                                                     |                   | 8,1      | 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<br>толчком двумя ногами                                      | см                | не менее |       |
|                                         |                                                                                     |                   | 240      | 210   |
| 4. Для спортивной дисциплины прыжки     |                                                                                     |                   |          |       |
| 4.1.                                    | Бег на 60 м                                                                         | с                 | не более |       |
|                                         |                                                                                     |                   | 7,3      | 8,0   |
| 4.2.                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                      | см                | не менее |       |
|                                         |                                                                                     |                   | 260      | 240   |
| 4.3.                                    | Полуприсед со штангой<br>весом не менее 100 кг                                      | количество<br>раз | не менее |       |
|                                         |                                                                                     |                   | 1        | -     |
| 4.4.                                    | Полуприсед со штангой<br>весом не менее 50 кг                                       | количество<br>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<br>толчком двумя ногами                                      | см                | не менее |       |
|                                         |                                                                                     |                   | 280      | 250   |
| 5.3.                                    | Рывок штанги весом не менее 80 кг                                                   | количество<br>раз | не менее |       |
|                                         |                                                                                     |                   | 1        | -     |
| 5.4.                                    | Рывок штанги весом не менее 40 кг                                                   | количество<br>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<br>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<br>кг                                             | количество<br>раз | не менее |       |
|                                         |                                                                                     |                   | 1        | -     |
| 6.5.                                    | Жим штанги лежа весом не менее 30<br>кг                                             | количество<br>раз | не менее |       |
|                                         |                                                                                     |                   | -        | 1     |
| 7. Уровень спортивной квалификации      |                                                                                     |                   |          |       |
| 7.1.                                    | Спортивное звание «мастер спорта России»                                            |                   |          |       |

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика» Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

##### 4.1. Этап начальной подготовки первого года

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

На этапах спортивной подготовки занятия должны приносить детям радость, вызывать положительные эмоции. Для них характерным является обучающий тип урока с нагрузками небольшого объема и малой интенсивности. Дети в этом возрасте быстро устают от монотонной, однообразной работы. Восстановление успешнее протекает в условиях переключения, смены упражнений, сочетания нагрузок на различные группы мышц. Нагрузки носят дробный характер с частыми чередованиями упражнений и отдыха. Поскольку дети этого возраста имеют благоприятные возможности воспитания скорости, особенно частоты движений и темпа, необходимо больше уделять внимание развитию именно этих компонентов быстроты (частота, темп) в учебно-тренировочных занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, которые включают в себя всестороннее развитие физических и координационных способностей юных спортсменов и имеет общефизическую направленность.

Основная направленность учебно-тренировочного процесса – ознакомление с простейшими приемами вида спорта «легкая атлетика» и специализированными движениями.

#### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развития качеств без учета специфики избранного вида спорта.

- а) средства комплексного воздействия
  - общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса;
  - ОРУ для мышц ног, туловища и шеи;
- б) акробатические и гимнастические упражнения;
- в) подвижные игры.

#### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости);
- специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.

#### Техническая подготовка

Разминка, состоящая из упражнений на гибкость. Имитационные упражнения на сочетание элементов разбегов и отталкивания. Прыжки в высоту на средней и выше -30-35 прыжков. Отработка ритма разбега – 15-12 раз. Имитационные упражнения- элементы перехода через планку. Упражнения на гибкость. Бег на 60 м х 5-4 раза.

Ускорения 80-110 м х 2 раза. Специальные упражнения с шестом, прыжки с полного разбега через планку на средней и выше средней высоты, всего – 15-20 раз.

#### Тактическая подготовка

Задачи:

- привить основам техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высокого и низкого старта;
- освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- бег с ускорением на 30-60 м с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-12 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

#### Психологическая подготовка

Психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалифицированным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие

соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю учит справляться с отрицательными эмоциями.

#### Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие форм)

### 4.2. Этап начальной подготовки второго-третьего года

Основная направленность образовательного процесса – ознакомление с основными средствами легкая атлетика и первоначальная практика боя.

#### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – развитие силы/ силовая подготовка:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса;
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнёра);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

#### Специальная физическая подготовка

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости);
- специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания;
- специальные упражнения в парах на месте и в движении.

Развитие быстроты/скоростная подготовка:

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемых длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степен подвижности) в суставах;
- упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

#### Техническая подготовка

Разминка с партнером. Прыжки с партнером на спине: на одной и двух ногах до полуприсядь сериями всего 120-80 раз, бег со старта 20-30 м х 6-8 раз, с ходу 20-30 м х 3-5 раз. Метания ядра. Упражнения на отдельные группы мышц, чередуя с упражнениями на расслабление и на гибкость. Бег 100 м 2 раза легко.

Специальные упражнения, повороты и наклоны со штангой на плечах или с отягощениями, всего – 30-40 раз быстро; рывки в стойку, жим лежа или под углом, приседания и полуприседания с подъемом на носки по 3-6 раз, всего - 18-20 подходов (80-90%). В перерывах – имитация 20-25 раз. Упражнения на пресс – 2х10 раз быстро. Прыжки на одной и двух ногах, всего 60 раз.

#### Тактическая подготовка

Задачи:

- освоить технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;

- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- спринтерский бег на 30 м, 50 м, 60 м, 100 м, 150 м, 200 м с различной интенсивностью, в затруднённых и облегченных условиях;
- повторные и переменный бег на отрезках до 300 м;
- бег с переключением темпа движений;
- эстафетный бег 4x100 м;
- стартовые упражнения.

#### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система воздействия, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность обучающегося. К ним относятся такие словесные средства, как «самоприказы», убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию.

К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, мотивационные методы, ментальный видео тренинг, макетное моделирование действий.

#### Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие форм)

### 4.3. Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет)

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) идет дальнейшее укрепление здоровья и закаливания организма занимающихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида легкой атлетики, обучение введению дневника тренировок, анализировать свои выступления и выступления своих соперников, выполнение спортивных разрядов.

На этом этапе необходимо создать четкое представление о двигательном действии и установку на овладение им, научить частям (фазам или элементам) техники действия, предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основная направленность тренировочного процесса – стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные усилия тренеров-преподавателей направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

#### Общая физическая подготовка

Развитие силы/ силовая подготовка:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса;
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнёра);

- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты/скоростная подготовка:

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемых длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

Развитие ловкости/ координационная подготовка;

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непрерывного/ неудобного положения;
- подвижные и спортивные игры.

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.

Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

#### Техническая подготовка

Упражнения с партнером на гибкость. Со штангой: повороты, наклоны, рывки, взятие на грудь, тяги, приседания с весом от 85% до максимального, всего – 25-35 раз. Прыжки по 30-20 м с ноги на ногу и на одной, всего – 8-10 раз. Бег 100м, 60 м, 40 м – повторить серию 2 раза.

Разминка с использованием упражнений на гибкость, упражнения на перекладине, брусьях. Акробатические упражнения. Метания ядра 3-5 кг (в сетку или в песок) до 50-80 раз. Игра в баскетбол, волейбол – 30-45 мин.

#### Тактическая подготовка

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высокого старта и ознакомить с техникой низкого старта;
- освоить основы техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выходу из него;

- ознакомиться с техникой бега на средние и длинные дистанции;

Освоить основные тактические варианты бега по дистанции;

- развить общую выносливость.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег.

### Психологическая подготовка

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе обучающиеся принимают участие в различных уровнях соревнований, поэтому обучающиеся должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности – это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации обучающихся, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

### Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШОР. Обучающиеся участвуют в городских, региональных, межрегиональных, всероссийских соревнованиях. На тренировочном этапе обучающиеся получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед обучающимися, чтобы только побеждать. А чтобы набрать соревновательный опыт, обучающиеся с помощью тренеров -преподавателей, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают судейские семинары, брифинги.

### Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы)

## 4.4. Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет)

Основная направленность тренировочного процесса – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

### Общая физическая подготовка

Легкоатлетические упражнения. Бег 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

### Специальная физическая подготовка

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости);
- специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков, метания;
- специальные упражнения в парах на месте и в движении.

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит автоматизировано с высокой надежностью.

Соревнования (по календарю): Первенства и Чемпионаты края и другие краевые соревнования; Чемпионаты и первенства России и другие Всероссийские соревнования, международные соревнования.

#### Техническая подготовка

Ускорение 80-100 м х 2 раза. Специальные упражнения со шестом, прыжки с полного разбега через планку на средней и выше средней высоте, всего – 15-20 раз. Разминка с партнером (упражнения на гибкость, с сопротивлением, акробатические).

Ускорение 80-100 м х 2 раза. Специальные упражнения на снарядах – 30 мин. Бег по разбегу на дорожке и на секторе без прыжка всего – 10-12 раз или бег с ходу со шестом и без шеста по 20-40 м, всего – 10-12 раз. Метание ядер или использование специальных упражнений со штангой. Бег 150, 100 и 60м на время. Медленный бег 8-12 мин.

#### Тактическая подготовка

Задачи:

- совершенствовать технику высокого и низкого старта;
- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 100 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом.

#### Психологическая подготовка

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций.

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В тренировочном процессе на тренировочном этапе 4 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;
- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;
- задание самостоятельное решение, обучающий умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренер-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

#### Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе обучающиеся выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план СШОР. Обучающиеся участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На тренировочном этапе 4 года, обучающиеся имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы обучающиеся на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в списки сборной команды, для участия во всероссийских и международных соревнованиях.

В этом периоде подготовки, обучающиеся должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях.

#### Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей, боковых судей. Обязательно сдают экзамены по теории, практике на юного судью и спортивный судья третьей категории.

#### Самостоятельная работа

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие форм)

### 4.5. Этап совершенствования и высшего спортивного мастерства.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (далее – ССМ и ВСМ) тренеры-преподаватели Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от дисциплины легкой атлетики, в которой специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться на разных этапах спортивной подготовки. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств. Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объём и (или) интенсивность.

На этапах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапах ССМ и ВСМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Этапы ССМ и ВСМ определены зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение нормативов МС России на этапе ССМ и МСМК России на этапе ВСМ), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей; зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в учебно-тренировочном процессе этапа ССМ и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию спортсменов на данных соревнованиях. Специализированную направленность приобретают учебно-тренировочные процессы, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Методы контроля. С ростом

спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии направлен на оценку реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения и совершенствования технико-тактических навыков в ходе учебно-тренировочных или соревновательных циклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами учебно-тренировочного процесса – периодами, этапами микроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Отличительной чертой этих этапов является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений на официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

#### Общая физическая подготовка

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса;
- упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнёра);
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

#### Развитие быстроты/скоростная подготовка:

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

#### Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемых длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

#### Развитие ловкости/ координационная подготовка;

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непрерывного/ неудобного положения;
- подвижные и спортивные игры.

#### Развитие гибкости;

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степен подвижности) в суставах;
- упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

#### Специальная физическая подготовка

- специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные прыжковые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты и выносливости);
- специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков, метания;
- специальные упражнения в парах на месте и в движении.

На этих этапах необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит автоматизировано с высокой надежностью.

#### Техническая подготовка

Разминка с набивными мячами и метания, всего – 30-50 раз. Метание диска с места – 10-15 раз, с поворотом – 30-40 раз (в том числе половина бросков облегченного снаряда – 0,75-1,5 кг). Ускорения на 50-80 м х 2-3 раза, старты 20-30 м х 6 раз и бег с ходу 20 м х 2-3 раза. Прыжковые упражнения, всего – 50-80 отталкиваний. Ускорения 80-100 м х 2 раза легко.

Разминка, упражнения с блином 915-20 кг), специальные упражнения, всего- 40-60 раз. Упражнения со штангой: рывки, взятие на грудь и полуприседания по 3-6 раз, всего – 15-20 подходов. Бег со старта и сходу 20-30 м, всего – 8-10 раз. Бег 100 м х 2 раза.

#### Тактическая подготовка

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега;
- совершенствовать скоростно-силовые возможности, уровень общей и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- повторный бег на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег;
- фартлек;
- переменный бег, бег в гору, контрольный бег;
- повторный бег на отрезках до 100 м в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м;
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- стартовые упражнения.

#### Самостоятельная работа

Самостоятельная работа на данных этапах осуществляется за счет участия обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями и по индивидуальным планам подготовки

Тренер-преподаватель осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие форм)



# Учебно-тематический план

Приложение №3 к примерной ДОП СП

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                    |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

|                                                           |                                                                                           |                  |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | ≈ 14/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                          |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                        | ≈ 14/20          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 70/107         | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                               | ≈ 70/107         | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>                                                                                                          |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                           | ≈ 70/107         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                                | ≈ 70/107         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈ 70/107         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | ≈ 70/107         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |
|                                                           | Психологическая подготовка                                                                | ≈ 60/106         | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                      |
|                                                           | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | ≈ 60/106         | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                              |

|                                               |                                                                                                  |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | ≈ 60/106                                  | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b>                             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200                                     | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность                               | ≈ 200                                     | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                               | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                            | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                |
|                                               | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                               | Восстановительные средства и мероприятия                                                         | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются 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».

СШОР использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более:

- 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин,

включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более) в иных видах спорта, не указанных в абзаце втором настоящего подпункта.

Пункт 2 части 3 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-03 «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071).

Формирует специализированные спортивные классы с продленным днем обучения и углубленным учебно-тренировочным процессом (для Организаций, в составе которых имеется интернат для обеспечения проживания обучающихся, или Организаций с круглосуточным пребыванием обучающихся) с учетом:

Организации работы по присмотру и уходу за обучающимися (для обеспечения соблюдения обучающимися личной гигиены и режима дня назначаются воспитатели).

Изменения сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке к официальным спортивным соревнованиям или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.

Комплектования спортивных классов обучающимися по одному или нескольким видам спорта (спортивным дисциплинам), занимающимися в различных Организациях независимо от их ведомственной принадлежности.

Обучения в спортивных классах с учетом учебно-тренировочного плана с применением дистанционных образовательных технологий.

Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия 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.

При комплектовании учебно-тренировочных групп СШ:

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

5. Промежуточная аттестация проводится СШ не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению СШ с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Пункт 14 Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным основным общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 7 ноября 2018 г. № 189/1513 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 10 декабря 2018 г., регистрационный № 52953), пункт 12 Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным среднему общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации и Федеральной службы по

### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта «легкая атлетика»**

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта видно из таблицы.

#### **Влияние физических качеств и телосложения на результативность**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Быстрота                           | 3               |
| Сила                               | 2               |
| Выносливость                       | 2               |
| Гибкость                           | 1               |
| Координация                        | 3               |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние;  
1 - незначительное влияние.

### **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические и организационно-подготовительные мероприятия.

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.

### **Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям:**

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», утвержденный 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 Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

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, для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»;

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)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемый по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение №11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, приобретаемый по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

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.

К иным 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.

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР**

В эру активного развития техник и методик преподавания, а также различных нововведений, вносимых государством в образовательный процесс, каждому без исключения тренеру – преподавателю для соответствия современным требованиям образовательных стандартов необходимо регулярно повышать профессиональную квалификацию. Новые технологии в образовании позволяют в полной мере осуществить данную задачу.

Повышение квалификации, а также переподготовка тренера – преподавателя наряду с обязательным требованием, может также рассматриваться как один из этапов самообразования.

Целью повышения профессиональной квалификации тренерско-преподавательских кадров является совершенствование имеющихся и открытие новых знаний, получение навыков в решении практических задач, улучшение качества подготовки спортсмена в целом.

Тренер-преподаватель, успешно освоивший соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедший итоговую аттестацию, предоставляет в СШОР удостоверение о повышении квалификации и (или) диплом о профессиональной переподготовке установленного образца, действующий в течение четырех лет.

---

<sup>1</sup>

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

Приложение №10 к ФССП  
Таблица №1

| №<br>п/п | Наименование                                | Единица<br>измерения | Расчетная единица                                    | Количество<br>изделий |
|----------|---------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1        | Барьер легкоатлетический<br>универсальный   | штук                 | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 20                    |
| 2        | Брусok для отталкивания                     | штук                 | на место для прыжков в<br>длину                      | 5                     |
| 3        | Гантели массивные<br>(от 0,5 до 5 кг)       | комплект             | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 2                     |
| 4        | Гантели переменной массы<br>(от 3 до 12 кг) | комплект             | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 2                     |
| 5        | Гири спортивные<br>(16, 24, 32 кг)          | комплект             | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 1                     |
| 6        | Гири спортивные<br>(6,8,10 и 12 кг)         | комплект             | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 2                     |
| 7        | Грабли                                      | штук                 | на место для прыжков в<br>длину                      | 2                     |
| 8        | Колокол сигнальный                          | штук                 | на организацию                                       | 1                     |
| 9        | Конус высотой 15 см                         | штук                 | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 10                    |
| 10       | Конус высотой 30 см                         | штук                 | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 20                    |
| 11       | Мат гимнастический                          | штук                 | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 10                    |
| 12       | Мяч для метания (140 г)                     | штук                 | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 10                    |
| 13       | Мяч набивной (медицинбол)<br>(от 1 до 5 кг) | комплект             | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 4                     |
| 14       | Палочка эстафетная                          | штук                 | на организацию                                       | 20                    |
| 15       | Помост тяжелоатлетический<br>(2,8x2,8 м)    | штук                 | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 1                     |
| 16       | Рулетка (10 м)                              | штук                 | на организацию                                       | 3                     |
| 17       | Рулетка (100 м)                             | штук                 | на организацию                                       | 2                     |
| 18       | Рулетка (20 м)                              | штук                 | на организацию                                       | 1                     |
| 19       | Рулетка (50 м)                              | штук                 | на организацию                                       | 3                     |
| 20       | Секундомер                                  | штук                 | на тренера-преподавателя                             | 2                     |
| 21       | Скакалка гимнастическая                     | штук                 | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 10                    |
| 22       | Скамейка гимнастическая                     | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал                   | 2                     |
| 23       | Скамейка для жима штанги<br>лежа            | штук                 | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 4                     |
| 24       | Стартовые колодки                           | пар                  | на место проведения учебно-<br>тренировочных занятий | 10                    |
| 25       | Стенка гимнастическая                       | штук                 | на тренировочный<br>спортивный зал                   | 2                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                |                                                           |          |                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------|----|
| 26                                                                                                                                                                                                                                             | Стойки для приседания со штангой                          | пар      | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 1  |
| 27                                                                                                                                                                                                                                             | Электромегафон                                            | штук     | на организацию                                   | 1  |
| Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания». |                                                           |          |                                                  |    |
| 28                                                                                                                                                                                                                                             | Штанка с комплектом дисков (5,10,15,20,25 кг)             | комплект | на место проведения учебно-тренировочных занятий | 2  |
| Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»                                                                                                                                                                                 |                                                           |          |                                                  |    |
| 29                                                                                                                                                                                                                                             | Препятствие для бега (3,96 м)                             | штук     | на организацию                                   | 3  |
| 30                                                                                                                                                                                                                                             | Препятствие для бега (5 м)                                | штук     | на организацию                                   | 1  |
| 31                                                                                                                                                                                                                                             | Препятствие для бега (3,66 м)                             | штук     | на организацию                                   | 1  |
| Для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»                                                                                                                                                                                               |                                                           |          |                                                  |    |
| 32                                                                                                                                                                                                                                             | Буфер для остановки ядра                                  | штук     | на организацию                                   | 1  |
| 33                                                                                                                                                                                                                                             | Диск массой 1,0 кг                                        | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 34                                                                                                                                                                                                                                             | Диск массой 1,5 кг                                        | штук     | на организацию                                   | 6  |
| 35                                                                                                                                                                                                                                             | Диск массой 1,75 кг                                       | штук     | на организацию                                   | 6  |
| 36                                                                                                                                                                                                                                             | Диск массой 2,0 кг                                        | штук     | на организацию                                   | 6  |
| 37                                                                                                                                                                                                                                             | Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)                     | комплект | на организацию                                   | 3  |
| 38                                                                                                                                                                                                                                             | Копье массой 600 г                                        | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 39                                                                                                                                                                                                                                             | Копье массой 600 г                                        | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 40                                                                                                                                                                                                                                             | Копье массой 600 г                                        | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 41                                                                                                                                                                                                                                             | Копье массой 700 г                                        | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 42                                                                                                                                                                                                                                             | Копье массой 800 г                                        | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 43                                                                                                                                                                                                                                             | Круг для места метания диска                              | штук     | на организацию                                   | 1  |
| 44                                                                                                                                                                                                                                             | Круг для места метания молота                             | штук     | на организацию                                   | 1  |
| 45                                                                                                                                                                                                                                             | Круг для места толкания ядра                              | штук     | на организацию                                   | 1  |
| 46                                                                                                                                                                                                                                             | Молот массой 3,0 кг                                       | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 47                                                                                                                                                                                                                                             | Молот массой 4,0 кг                                       | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 48                                                                                                                                                                                                                                             | Молот массой 5,0 кг                                       | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 49                                                                                                                                                                                                                                             | Молот массой 6,0 кг                                       | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 50                                                                                                                                                                                                                                             | Молот массой 7,26 кг                                      | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 51                                                                                                                                                                                                                                             | Ограждение для метания диска                              | штук     | на организацию                                   | 1  |
| 52                                                                                                                                                                                                                                             | Ограждение для метания молота                             | штук     | на организацию                                   | 1  |
| 53                                                                                                                                                                                                                                             | Рукоятка для молота                                       | штук     | на организацию                                   | 20 |
| 54                                                                                                                                                                                                                                             | Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении | штук     | на организацию                                   | 1  |
| 55                                                                                                                                                                                                                                             | Снаряд для метаний (имитатор копья)                       | штук     | на организацию                                   | 10 |
| 56                                                                                                                                                                                                                                             | Трос для молота                                           | штук     | на организацию                                   | 20 |
| 57                                                                                                                                                                                                                                             | Ядро массой 3,0 кг                                        | штук     | на организацию                                   | 10 |

|                                                 |                                                                                    |      |                |    |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------|----|
| 58                                              | Ядро массой 4,0 кг                                                                 | штук | на организацию | 10 |
| 59                                              | Ядро массой 5,0 кг                                                                 | штук | на организацию | 5  |
| 60                                              | Ядро массой 6,0 кг                                                                 | штук | на организацию | 5  |
| 61                                              | Ядро массой 7,26 кг                                                                | штук | на организацию | 5  |
| Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье» |                                                                                    |      |                |    |
| 62                                              | Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту                            | штук | на организацию | 1  |
| 63                                              | Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом                            | штук | на организацию | 1  |
| 64                                              | Место приземления для прыжков в высоту                                             | штук | на организацию | 1  |
| 65                                              | Место приземления для прыжков с шестом                                             | штук | на организацию | 1  |
| 66                                              | Планка для прыжков в высоту                                                        | штук | на организацию | 5  |
| 67                                              | Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала | штук | на организацию | 5  |
| 68                                              | Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом                   | штук | на организацию | 1  |
| 69                                              | Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом                                   | пар  | на организацию | 2  |
| 70                                              | Сектор для прыжков в высоту                                                        | штук | на организацию | 1  |
| 71                                              | Стойки для прыжков с шестом                                                        | пар  | на организацию | 1  |
| 72                                              | Ящик для упора шеста                                                               | штук | на организацию | 1  |

Таблица № 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |               |                      |                   |                              |                               |                                                                     |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|-----------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                        | Наименование  | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                                     |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|                                                                 |               |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                 |               |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                          | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                              | Диск          | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 3                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 2                             |
| 2.                                                              | Копье         | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 2                             | 2                                                      | 2                             | 2                                         | 2                             |
| 3.                                                              | Молот в сборе | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 3                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 2                             |
| 4.                                                              | Шест          | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 2                             | 1                                                      | 2                             | 2                                         | 2                             |
| 5.                                                              | Ядро          | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 3                             | 1                                                      | 2                             | 1                                         | 2                             |

# Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение №10 к ФССП

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                                            |                      |                      |                                 |                            |                                                                        |                            |                                                        |                            |                                           |                            |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|----------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                                                                               | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки     |                            |                                                                        |                            |                                                        |                            |                                           |                            |
|                                                                  |                                                                                            |                      |                      | Этап<br>начальной<br>подготовки |                            | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                            | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                            | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                            |
|                                                                  |                                                                                            |                      |                      | количество                      | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                                             | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | Срок эксплуатации<br>(лет) | количество                                | Срок эксплуатации<br>(лет) |
| 1                                                                | Костюм ветрозащитный                                                                       | штук                 | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 2                          | 1                                                      | 2                          | 1                                         | 1                          |
| 2                                                                | Костюм спортивный                                                                          | штук                 | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 2                          | 1                                                      | 2                          | 1                                         | 2                          |
| 3                                                                | Кроссовки легкоатлетические                                                                | пар                  | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                         | 1                          |
| 4                                                                | Майка легкоатлетическая                                                                    | штук                 | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                         | 1                          |
| 5                                                                | Обувь для метания диска и<br>молота (для соответствующих<br>спортивных дисциплин)          | пар                  | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                         | 1                          |
| 6                                                                | Обувь для толкания ядра (для<br>соответствующих спортивных<br>дисциплин)                   | пар                  | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                         | 1                          |
| 7                                                                | Перчатки для метания молота                                                                | пар                  | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 1                          | 3                                                      | 1                          | 3                                         | 1                          |
| 8                                                                | Трусы легкоатлетические                                                                    | штук                 | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                         | 1                          |
| 9                                                                | Шиповки для бега на короткие<br>дистанции (для<br>соответствующих спортивных<br>дисциплин) | пар                  | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                         | 1                          |
| 10                                                               | Шиповки для бега на средние<br>и длинные дистанции (для                                    | пар                  | на обучающегося      |                                 |                            | 1                                                                      | 1                          | 2                                                      | 1                          | 2                                         | 1                          |

|    |                                                                                            |     |                 |  |  |   |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
|    | соответствующих спортивных дисциплин)                                                      |     |                 |  |  |   |   |   |   |   |   |
| 11 | Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза» (для соответствующих спортивных дисциплин) | пар | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)                       | пар | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)                    | пар | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)  | пар | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Шиповки для тройного прыжка (для соответствующих спортивных дисциплин)                     | пар | на обучающегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Список литературных источников**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
3. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.- 2-е изд., стер.- М.: Академия, 2005.-464 с.
4. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
6. Оганджанов А.Л. Управление подготовкой квалифицированных легкоатлетов-прыгунов: монография / А.Л.Оганджанов.- М.: Физическая культура, 2005.-200 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.–820 с.
8. Пьянзин А.И.Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. М.: Теория и практика физической культуры, 2004.-370 с.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-104 с.
11. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2007. – 328 с.
12. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лёгкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/ под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского.- М.: Академия, 2013.- 288 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
14. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. М.: Олимпия Пресс, 2007.-272 с.
15. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулума», 2006. – 160 с.

### **Перечень аудиовизуальных средств**

- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Чемпионатах Мира, Европы;
- видеозаписи выступлений сильнейших отечественных и мировых атлетов с участия в Первенствах Мира, Европы.

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Международный олимпийский комитет - [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
3. Олимпийский комитет России - [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
4. Всемирное антидопинговое агентство - [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

5. Российское антидопинговое агентство - [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)
6. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга – [www.kfis.spb.ru](http://www.kfis.spb.ru)
7. Библиотека международной спортивной информации - [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru)
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [Lib.sportedu.ru](http://Lib.sportedu.ru)
9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.Lesgaft.spb.ru),
10. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» [www.cfkis.spb.ru](http://www.cfkis.spb.ru)
11. Всероссийская федерация легкой атлетики России - <http://rusathletics.info>
12. Федерация легкой атлетики Санкт-Петербурга - <https://sflaspb.ru>