

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по различным видам спорта»
Уссурийского городского округа

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ УГО

В.В. Дербуш

2023 г.



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

г. Уссурийск 2023г.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке и включает следующие дисциплины:

Дисциплины вида спорта «легкая атлетика» (номер-код – 0020001611Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
бег 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 Л
бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Л
бег 800 м (круг 200м)	002 078 1 8 1 1 Л
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 Л
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 Л
бег 5 000 м	002 013 1 6 1 1 Я
бег 10 000 м	002 014 1 6 1 1 Я
эстафетный бег 4 х 100 м	002 020 1 6 1 1 Я
эстафетный бег 4 х 200 м	002 021 1 8 1 1 Я
эстафетный бег 4 х 400 м	002 022 1 6 1 1 Я

эстафетный бег 4 x 400 м (круг 200 м)	002 081 1 8 1 1 Л
эстафетный бег 4 x 800 м	002 065 1 8 1 1 Я
эстафетный бег 4 x1500 м	002 066 1 8 1 1 Л
эстафетный бег 100м + 200м + 400м +800м	002 067 1 8 1 1 Я
барьерный бег 60 м	002 023 1 8 1 1 Я
барьерный бег 100 м	002 024 1 6 1 1 Б
барьерный бег 110 м	002 025 1 6 1 1 А
барьерный бег 400 м	002 027 1 6 1 1 Я
барьерный бег (эстафета 4 x 100м)	002 068 1 8 1 1 Б
барьерный бег (эстафета 4 x 110м)	002 069 1 8 1 1 А
бег с препятствиями 1 500 м	002 071 1 8 1 1 Н
бег с препятствиями 2 000 м	002 028 1 8 1 1 Я
бег с препятствиями 3 000 м	002 030 1 6 1 1 Я
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
прыжок в длину	002 048 1 6 1 1 Я
прыжок тройной	002 049 1 6 1 1 Я
метание гранаты	002 053 1 8 1 1 Я
метание мяча	002 054 1 8 1 1 Н

с учетом совокупности минимальных требований спортивной подготовки определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 996 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71593 от 16 декабря 2022 г.) (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки служит основой для эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапов подготовки в виде спорта легкая атлетика, учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный (этап)	5	12	8

спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	2

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет- 3 года, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)- 5 лет, этап совершенствования спортивного мастерства- без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься легкой атлетикой. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет и должны иметь спортивный разряд не ниже - III юношеского спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии, вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика», участие в официальных спортивных

соревнованиях по виду спорту «легкая атлетика», не ниже уровня всероссийских соревнований. Максимальный возраст зачисления на этапы определяется суммой минимального возраста зачисления и сроков реализации этапа подготовки. При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам подготовки учитывается возраст обучающегося и наполняемости группы, а также объемы недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, спортивных результатов. Медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Максимальная численность учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся с учетом минимальной наполняемости по этапам.

4. Объем дополнительной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ
	1 год обучения	2 года обучения	3 года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	
Количество часов в неделю	6	6	8	9	12	14	16	18	20
Общее количество часов в год	312	312	416	468	624	728	832	936	1040

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

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—трех часов.

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

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

учебно-тренировочные занятия в форме групповых и смешанных учебно-тренировочных занятий, индивидуальных.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся с учетом дисциплины вида спорта легкая атлетика, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Смешанные учебно-тренировочные занятия проводятся на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, с подготовкой обучающихся к спортивным соревнованиям и учебно-тренировочным мероприятиям.

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

не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия проводятся согласно годовому учебно-тренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки и в период проведения учебно-тренировочных мероприятий к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающегося по индивидуальному учебно-тренировочному плану. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Допускается сочетание различных форм проведения занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п.п.	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	-	14	18

	России, первенствам России			
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных		-

	каникулярный период	мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям включают в себя учебно-тренировочные сборы, целью которых является качественная подготовка обучающихся и повышение их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул организуются учебно-тренировочные занятия в форме: поездок, туристических походов, профильных лагерей.

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности):

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

Для участия в соревнованиях допускаются обучающиеся:

в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проводится 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.

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

По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающихся доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочной нагрузки возрастает.

Взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, отраженных в учебном- тренировочном плане, строиться в соответствии с подготовкой обучающегося в соответствии с календарем проведения соревновательной деятельности с целью обеспечения эффективного выступления обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

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

ПОДГОТОВКИ

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		ССМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Бег на короткие дистанции					
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	18-27	18-23
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Бег на средние и длинные дистанции					
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	50-60	41-48	20-24
Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-18	30-36
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	18-22	20-24	22-27
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Прыжки					
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34

Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7
Метания					
Общая физическая подготовка (%)	76-79	73-78	29-38	19-27	18-23
Специальная физическая подготовка (%)			22-28	26-33	26-34
Техническая подготовка (%)	15-17	15-17	24-30	25-31	28-35
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-6	6-7	7-9	9-11	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции.

Мел/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											Этап совершенствовани я спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствовани я спортивного мастерства	
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 года обучения	3 года обучения	4 года обучения	5 год обучения				
Недельная нагрузка в часах													
6		6	8	9	12	14	16	18	20				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4		
Наполняемость групп (человек)													
10		10	10	8	8	8	8	8	8	8	2		
	Общая физическая подготовка			150	200	146	166	188	177				
234	Специальная физическая подготовка	225	300	108	144	197	225	253	281				
	Участие в спортивных соревнованиях	6	8	19	25	44	50	56	73				
47	Техническая подготовка	50	67	113	150	190	216	244	281				

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	33	42	55	73	83	93	114
6.	Инструкторская практика и судейская практика.	-	-	-	18	24	43	50	56	62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	6	6	8	18	24	35	42	46	52
Общее количество часов в год		312	312	416	468	624	728	832	936	1040

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции.

Мед п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Недельная нагрузка в часах											
		6	6	8	9	12	14	16	18	20	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											

	Наполняемость групп (человек)											
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1. Общая физическая подготовка	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2. Специальная физическая подготовка	234	225	300	56	75	110	125	140	140	140	140	140
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	19	25	44	50	56	56	56	56	56
4. Техническая подготовка	47	50	67	84	113	145	167	187	187	187	187	187
5. Tактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	33	42	56	73	83	93	93	93	93	93
6. Инструкторская практика и судейская практика.	-	-	-	14	18	29	33	38	38	38	38	38
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	6	6	8	19	25	29	33	38	38	38	38	38
Общее количество часов в год	312	312	416	468	624	728	832	936	936	936	936	1040

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин прыжки, метания.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки												Этап совершенствовани я спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	1 год обучения	2 года обучения	3 года обучения	4 года обучения	5 год обучения					
		6	6	8	9	12	14	16	18	Недельная нагрузка в часах			20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)												
		10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2
1.	Общая физическая подготовка				151	200	153	175	196					219
2.	Специальная физическая подготовка	234	225	300	109	143	197	225	253					281
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	19	25	43	50	56					62
4.	Техническая подготовка	47	50	67	113	149	190	217	244					270
5.	Тактическая, теоретическая,	25	25	33	38	56	73	83	93					104

7. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы предназначен для планирования и организации системной воспитательной деятельности, реализуется в единстве учебно-тренировочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьей и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания; предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей; историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

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

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

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

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

План мероприятий направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся, которые могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных веществ и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, обучающиеся знают, что по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Поэтому программы для обучающихся характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт).

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.

- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

- для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.

- для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у обучающихся установок о недопустимости применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»; 2. Веселые старты «Честная игра»; 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»; 4. Антидопинговая викторина «Играй честно»; 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА; 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»; 	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>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»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago pal.net</p> <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»: http://list.rusada.ru/</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Веселые старты «Честная игра» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 3. Антидопинговая викторина «Играй честно» 4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago pal.net</p> <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»: http://list.rusada.ru/</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на Ти» «Система АДАМС» 	<p>1 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago pal.net</p>

9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика вводится на тренировочном этапе, проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся 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. Обучающимся выполнившим необходимые требования могут присваиваться звания инструктора и судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для	Тренировка основных технических элементов и приемов. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	

	присвоения звания инструктора		Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Характеристика судейства, основные обязанности судей. Изучение правил соревнований, основных правил судейства соревнований, судейской документации. Непосредственно выполнение отдельных судейских обязанностей, обязанностей секретаря. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	
Название мероприятия			
1.	<p>Беседы и теоретические занятия на темы: для спортсменов этапа Т(СС):</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Основные правила соревнований», • «Обязанности судьи по виду», др. • «Развитие физических качеств», • «Значение ЧСС в учебно-тренировочном процессе», • «Структура учебно-тренировочного занятия», • «Этапы спортивной подготовки», • «Виды соревнований», • «Основные правила соревнований», • «Основы разминки», • «Классификация физических упражнений» 		
2.	<p>Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий (для спортсменов этапов Т(СС)).</p> <p>Виды практической деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. • Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 		

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Тренировка основных технических элементов и приемов. • Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. • Подбор упражнений для совершенствования техники. • Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. |
|---|

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

Медико-биологический контроль предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (легкая атлетика);

выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям легкой атлетикой и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (стадионы, манежи, освещение, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием

лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Восстановление — это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.); корригирующие упражнения для позвоночника и стоп; повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий; эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий; соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка;

отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности; поливитаминные комплексы; различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный); ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры; контрастные ванны и души,

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном и этапе спортивного совершенствования, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения

работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородо терапию, тепло терапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородо-терапии:

кислородные коктейли;

витамино-питательные напитки с растворенным в них кислородом; гипербарическая оксигенация дыхания кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное.

Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ). Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающихся. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В местах проведения учебно-тренировочных занятий организуются специальные зоны для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно

возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

укрепление здоровья;

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

овладение основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получение общих знаний об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний).

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;

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

изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»

и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;

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

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором

и третьем годах обучения;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;

получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают. Основным критерием отбора является оценка спортивной перспективности кандидатов.

К конкурсному индивидуальному отбору допускаются лица, успешно выполнившие в ходе тестирования следующие нормативы общей физической и специальной физической подготовленности.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			10	5
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			130	125
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	13
6.	Наклон вперед из положения стоя	количество	не менее 1	

	с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук	раз	
7.	Бег 2 км	-	без учета времени

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции.				
4.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
5.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
8.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
9.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
10.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,6	10,6

11.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вперед	м	не менее	
			10	8
12.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
6.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200

Для спортивной дисциплины: прыжки				
12.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	220
14.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: метания				
16.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
17.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	220
18.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки)

Задачи:

- развитие систем и функций организма занимающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;
- воспитание быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости;

- создание условий для успешной специализации.

Средства общей физической подготовки

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; пристанным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку и др.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Переползания: на скамейке вперед, назад; на четвереньках; на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360°; стоя на мосту; через несколько предметов; «змейкой» между предметами; подтягиваться на скамейке, лежа на животе, стоя на коленях, сидя на бревне с помощью рук и ног; перелезть через препятствия; в упоре сидя сзади согнув ноги вперед, назад, вправо, влево, с вращением; с переходом из упора лежа в упор сидя сзади (не отрывая рук от пола).

Упражнения без предметов:

- упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах

(сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

- упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор сидя; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальирование) и др.;

- упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

- упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены; пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

- упражнения для формирования правильной осанки - стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе,

поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное, количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями ходьба по линии с касание пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой); ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

- упражнения на расслабление - из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

- дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх- вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами:

- со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полу приседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

- упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

- упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различит направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.;

- упражнения с гантелями - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами; «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку

(головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

- на гимнастической скамейке упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°, сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партером), лежа на спине садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п., сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки и др.;

- на гимнастической стенке - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; раскачивания в висе; вис на стенке ноги в сторону, хватом за рейки на разной высоте («флажок»); соскоки из вися спиной к стенке, лицом к стенке (выполняются с толчком и без толчка ногами); из вися вниз головой спиной к стенке, сгибаясь, коснуться ногами пола; из упора хватом сверху за 4-6 рейку

снизу (на расстоянии более 1 м от стенки) коснуться грудью пола и вернуться в и.п. (руки и ноги во время упражнения не сгибать); сидя спиной к стенке (хват за рейку над головой), прогнуться, не сгибая рук, выйти в стойку и вернуться в и.п.; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

- на перекладине - подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.

Эстафеты и подвижные игры (для этапа начальной подготовки), направленные на развитие быстроты, меткости, ловкости, выносливости.

Различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь). Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения со скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу шпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180° и 360°, сальто вперед, переворот боком (колесо).

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение

отдельных частей тела без опорного положения. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить учебно-тренировочные занятия. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Тяжелая атлетика. Техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы:

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
- различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге);
- с отягощением начиная с тренировочного этапа: приседания (девушки 40-50 % от веса тела; юноши – 80-120 %), рывки (юноши – 50-60 % от веса тела), толчки (10-20 % от веса тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела;

- метание гранаты, ядра;
- различные прыжковые упражнения с отягощением.

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы;
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения: без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.;
- бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени);
- выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости:

- кроссовый бег;
- повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м с различной скоростью;

- повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;
- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага;
- бег толчками.

Технико-тактическая подготовка бега на короткие дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

- привить основам техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высоко 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 20-120 м с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

Учебно-тренировочный этап

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 затрудненных и облегченных условиях;

- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

- бег с переключением темпа движений;

- эстафетный бег 4x100 м;

- стартовые упражнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;

- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;

- бег с отягощением на голени (200-400 г);

- бег с низкого старта по отметкам;

- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;

- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;

- эстафетный бег;

- стартовые упражнения;

- бег с переключением темпа движений.

Бег на средние и длинные дистанции

Этап начальной подготовки

Задачи:

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

Учебно-тренировочный этап

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта;
- 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 работы 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 1500 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;
- стартовые упражнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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 1500 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.

Прыжки в длину с разбега

Этап начальной подготовки

Задачи:

-освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;

-освоить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги»;

-освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толковой, маховой ноги; - бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Учебно-тренировочный этап

Задачи:

- совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножицы»;
- освоить технику ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- освоить технику приземления;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- тоже, но с добавлением еще одного препятствия;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 100 м до 150 м, под уклон, бег в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет и приземление;
- совершенствование техники и ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира, подвешенного на высоте 240- 300 см коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см);
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от пониженной опоры (8-10 см ниже уровня);
- прыжки на возвышение (поролоновые маты, песок) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы;
- запрыгивания на возвышение с 5-7 шагов (без отягощения и с отягощением);
- спринтерский бег на отрезках 30-80 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 150 м до 300 м, прыжки «в шаге» по прямой, под уклон, в гору;
- прыжки в глубину, в высоту;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Тройной прыжок с разбега

Этап начальной подготовки

Задачи:

-освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;

- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;

- освоить технику разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов;

-освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- тройные прыжки в длину с места;

- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;

- тройные прыжки в длину в «шаге» с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания;

- тройные прыжки с постепенным увеличением фазы полета и ускоряя отталкивание;

- тройные прыжки на одной ноге;

- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;

- тройные прыжки с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ноги 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м от второго;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 м по прямой с высокого старта и с ходу;

- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 минут.

Учебно-тренировочный этап

Задачи:

- освоить сочетание «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;
- совершенствовать технику ритма прыжка и точности разбега;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на аховую ногу с пробеганием вперед;
- спрыгивание с возвышения 30-50 см на маховую ногу, с последующим отталкиванием;
- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- повторный бег на отрезках от 60 м до 150 м, под уклон, бег в гору; - прыжки в глубину, в высоту;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- прыжки по ступенькам;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;

- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 минут.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи:

- совершенствовать технику тройного прыжка в целом;

- совершенствование сочетания «скачок» - «шаг» - «прыжок»;

- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- разнообразные упражнения «скачки», «шаги» и т.п. на дистанции 30-60 м;

- пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толчковой, маховой и с ноги на ногу;

- тройной прыжок с 6-14 беговых шагов;

- тройной прыжок на одной ноге с полного разбега;

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;

- «скачок» с 2-3 шагов разбега;

- «скачок» и «шаг» на возвышение;

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику прыжка способом «ножницы», «перекидной», «фосбюри-флоп»;

- освоить основные элементы техники прыжка в высоту с разбега;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- имитационные упражнения постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук;

- то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;

- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;

- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;

- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;

- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;

- бег со старта;

- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;

- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

Учебно-тренировочный этап

Задачи:

- совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;
- совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов;

- повышение уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;

- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

Барьерный бег

Техника барьерного бега

В основе данной дисциплины лежит несколько беговых направлений, что обуславливает сложность техники. Забег включает в себя 4 фазы:

1. Старт (разгон).
2. Преодоление первого барьера.
3. Бег дистанции.
4. Финиш.
5. Старт (разгон)

Забег начинается с низкого старта, путем отталкивания спортсменами от специальных колодок. Это положение атлеты принимают по команде судьи «На старт!». По сигналу «Внимание!» участники соревнований приподнимают таз, а получив команду «Старт!» делают мощный толчок от колодок. Затем выполняют 3-4 широких шага, выпрямляя туловище и наклоняя его немного вперед. Голова при этом опущена вниз. Считается, что фаза разгона продолжается до тех пор, пока легкоатлет не возводит маховую ногу для атаки барьера, а толчковая не оказывается на расстоянии 2 м от препятствия.

Бег по дистанции.

Для набора ускорения легкоатлету требуется пробежать 30-40 м дистанции. Как только он набрал максимальный темп, он поднимает голову и выпрямляет корпус почти полностью, оставляя небольшой наклон вперед.

Между препятствиями бег напоминает спринтерский. При приближении к очередному барьеру спортсмен делает 3 шага в следующей последовательности: короткий, длинный и подготовительный, немного короче второго. Последний шаг укорачивается с целью предотвращения стопорящего движения голени и стопы.

Цель при движении по основной дистанции — выработать оптимальный темп и придерживаться его (даже если происходит опрокидывание препятствия). Для того, чтобы от барьера до барьера движение было мощным и быстрым, корпус атлет наклоняет немного вперед.

Финиш.

Это заключительный этап, который начинается после взятия последнего барьера. Подойти к финишу можно двумя способами:

Бросок грудью - у финишной черты бегун наклоняет корпус, а руки отводит назад так, что грудь оказывается впереди.

Движение боком - атлет у финиша поворачивает туловище с выносом вперед одного плеча.

Средства освоения технико-тактическими действиями:

- перенос толчковой ноги через барьер, проходя сбоку барьера;
 - то же упражнение, но выполнять в беге;
 - перенос атакующей ноги над барьером, пробегая сбоку барьера;
 - преодоление барьера из положения стоя на толчковой ноге и держа маховую ногу над барьером (опустить маховую ногу вниз и одновременно оттолкнуться толчковой);
 - бег с преодолением барьеров высотой 40-50 см.
- барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
 - прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;
- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- прыжки в высоту с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты;

Бег с препятствиями (стипль-чез)

- бег на 3000 м с преодолением искусственных препятствий. По кругу беговой дорожки на одинаковом расстоянии друг от друга устанавливаются 5 барьеров Дистанции. В беге с барьерами предусмотрены дистанции в 50, 60, 100, 110 и 400 м. и стиль их преодоления аналогичен спринту. Бег с препятствиями — это преодоление средних дистанций (обычно 3 км). На забегах среди юниоров, а также на региональных состязаниях допускается преодолевать 2 км.

Стипель-чез наряду с барьерами включает ямы с водой - всего 28 конструкций и 7 ям. На сокращенной дистанции - 18 препятствий и 5 ям. Обычно водные ямы начинаются после 4-й перекладины. Протяженность водной преграды различается для юношей и девочек: для первых - 3,56 м, для вторых - 3,06 м. А ширина стандартна - 3,66 м. Глубина такого водоема равна 70 см и уменьшается по мере движения.

Тип конструкции. Препятствия для стипль-чеза не идентичны тем, что используются в беге с барьерами. Они ниже и значительно устойчивее, что

обеспечивается большим весом (порядка 100 кг) и основаниями по обеим сторонам, удерживающими барьер от падения. Поэтому опрокинуть такую конструкцию крайне сложно. В барьерном беге заваливание преград происходит довольно часто.

Техника взятия барьеров. Атака препятствия происходит по аналогии с барьерным бегом. Запрещен намеренный переворот барьера. Преодолеть препятствие можно с помощью барьерного шага (происходит «перешагивание» через препятствие, благодаря чему экономится время) или наступного шага (спортсмен выполняет толчок ногой от барьера, экономя энергию и перепрыгивая большую часть водной ямы). Еще одно техническое отличие состоит в том, что бег с препятствиями подразумевает высокий старт.

Техника и тактика бега с препятствиями(стипль-чез)

Особые технические и тактические приемы используются не только при беге, но и при взятии перекладин, преодолении водного препятствия. Техника бега по дистанции аналогична той, что применяется при кроссе на средние и большие расстояния. На удалении до планки примерно в 7-9 шагов атлеты укорачивают шаг и увеличивают их частоту, чтобы «набежать» на препятствие. Бег с препятствиями является цикличным: на протяжении движения легкоатлет делает три беговых шага и один барьерный.

Перелетая через планку, участнику состязаний необходимо стремиться не к увеличению амплитуды прыжка, а к продвижению вперед. Высокие прыжки уменьшают набранную скорость. Переход через препятствие происходит прямой маховой ногой, толчковая при этом согнута в колене. Разноименная рука направлена вперед, а другая отведена назад. После взятия барьера толчковая нога подтягивается к корпусу. Приземление осуществляется только на носок. Первый шаг после препятствия имеет наименьшую длину, а второй, наоборот, максимальную.

Преодоление барьера, за которым расположена водная яма, требует особой техники и намного сложнее стандартного взятия перекладины. За 6-8

шагов до препятствия спортсмен ускоряется, затем выполняет мощный толчок от поверхности, напрыгивает на препятствие и отталкивается от него. Чем мощнее будет это движение, тем дальше можно перепрыгнуть яму и даже полностью перелететь ее. Каждый участник забега стремится угодить в менее глубокое место, поскольку приземление на глубину влечет потерю скорости, а значит, и времени.

Наступ на препятствие производится с толковой ноги, чтобы приземлиться можно было на маховую ногу. Приземляясь, атлет старается сохранить движение вперед, удерживая центр тяжести тела немного впереди точки опоры.

Обучение преодоления препятствия ямы с водой проходит на прыжковой яме с песком, где совершенствуется толчок с отталкиванием от препятствия с дальнейшим приземлением и преодолении данного препятствия.

Финишную черту можно преодолевать одним из следующих методов:

- наклонив вперед корпус и отведя руки назад.
- повернувшись немного боком, выставив вперед плечо.

Снятие участника с забега происходит за следующие действия:

- пробегание под конструкцией.
- бег по краю ямы.
- перенос ноги сбоку планки или ямы.

За перевернутые конструкции спортсменов не наказывают, однако это влечет снижение ускорения и потерю времени.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

16. **Легкая атлетика** - массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями

развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

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

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

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

Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для юношей и девушек

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400, 600м одинаковые для юношей и девушек.

Бег на выносливость:

-средние дистанции: 800, 1000, 1500 м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже, у юношей и девушек.

-длинные дистанции: 3000, 5000, м - проводится на стадионе, одинаковые для юношей и девушек;

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

Бег с препятствиями - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у юношей и девушек на стадионе и в манеже. Дистанции 2000 и 3000 м.

Эстафетный бег - по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у юношей и девушек на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные

эстафеты – юноши и девушки). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 100+200+300+400 – у юношей и девушек.

Кроссовый бег- бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У юношей и девушек дистанции – 2, 4, 6, 8, км.

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

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: а) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; б) метание снарядов из круга; в) толкание снарядов из круга.

Метание (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, юношей и девушек, только на стадионе. Копьё обладает аэродинамическими качествами.

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

Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок) и сектора, или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения спортсменов, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10

4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Грабли	штук	2
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
13.	Палочка эстафетная	штук	20
14.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
15.	Пистолет стартовый	штук	2
16.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
17.	Рулетка (10 м)	штук	3
18.	Рулетка (100 м)	штук	1
19.	Рулетка (20 м)	штук	3
20.	Рулетка (50 м)	штук	2
21.	Секундомер	штук	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	20
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
24.	Стартовые колодки	пар	10
25.	Стенка гимнастическая	пар	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
27.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
28.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
29.	Электромегафон	штук	1

30.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
31.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
32.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции.			
36.	Колокол сигнальный	штук	1
37.	Конус высотой 15 см	штук	10
38.	Конус высотой 30 см	штук	20
39.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
40.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
41.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
5.	Обувь для толкания ядра	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

6.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	2	1
7.	Шиповки для бега на коротких дистанциях	пар	на занимающегося	1	1	2	1	1	2	1
8.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	1	2	1
10.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1	1	2	1
11.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с

учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Балахничева В.В.Зеличенка В., Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / под общ.ред. - М.: Человек, 2013.-213 с.
2. Банкин, В. Н. Бег на 300-400 м с барьерами: соревновательная деятельность: монография / В. Н. Банкин. - Хорватия: Загреб, 2010. - 156 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний: в вопросах и ответах: учеб, пособие / Е. П. Врублевский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
4. Галимов, Б. Г. Спортивная ходьба: методы тренировочного процесса в подготовке спортсменов высокого класса: учеб.-метод. пособие для подготовки специалистов физической культуры и спорта / Б. Г. Галимов; Минобрнауки РФ, Ижевский гос. технический университет им. М. Т. Калашникова. - Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2015. - 57 с.
5. Евгениев, А. А. Легкоатлетический спринт: история, техника, современные тенденции: учеб.-метод. пособие / А. А. Евгениев, Н. В. Колесников, Е. Г. Шубин; Минобрнауки РФ, Санкт-Петербургский гос. университет аэрокосмического приборостроения. - СПб.: ГУАП, 2016. - 128 с.
6. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. URL:<https://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinaya-vserossiyska/31598/>.

7. Мехрикадзе В.В. [и др.] Бег на короткие дистанции: пособие /; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015. - 134 с.
8. Мехрикадзе В.В. [и др.] Бег на средние и длинные дистанции: пособие; Белорус, гос. университет физ. культуры. -Минск: БГУФК, 2013. - 72 с.
9. Мехрикадзе В.В. [и др.] Стипель-чез -бег на 3000 м с препятствиями: пособие; Белорусский гос. университет физ. культуры. -Минск: БГУФК, 2013. - 92 с.
10. Мехрикадзе В.В. [и др.]; Барьерный бег: пособие / Белорусский гос. университет физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2013. - 66 с.
11. Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (утверждено приказом Минспорта РФ (от 16.11.2022г. № 996)
12. Оганджанов, А. Л. Комплексный контроль в легкой атлетике: учеб, пособие / А. Л. Оганджанов; Департамент образования г. Москвы, Московский тор.педагогический университет, Пед. институт физ. культуры и спорта. - М.: МГПУ, 2014. - 185 с.
13. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686>
14. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
15. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 996 «Особенности организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (утверждено приказом Минспорта РФ от 03.08.2022 г. №634).
16. Рудин, М. В. Специальные упражнения легкоатлетов как основа спортивной тренировки: учеб.-метод. пособие / М. В. Рудин. -Брянск: РИО БГУ, 2016.- 129 с.
17. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам

легкой атлетики: учеб, пособие для высш. учеб.зав. / Е. И. Сидорова, О. О. Николаева; Минобрнауки РФ, Сибирский федеральный университет, институт физ. культуры, спорта и туризма. - Красноярск: СФУ, 2016. - 147 с.