

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

Принята на заседании педагогического
совета
от _____ 2023 года
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУ АО «СШОР «Поморье»

_____ А. А. Кузнецов

Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта легкая атлетика**

Срок реализации программы: 4 года

Авторы составители:
Тренеры Мингалева А.Г., Чернов А.В.
Инструктор-методист Шишова К.Ф.
Начальник отдела спортивной подготовки Копосова Д.В.
Начальник отдела методического обеспечения Долина Т.В.

**г. Архангельск
2023 год**

Оглавление

1.1	Общие положения.....	3
1.2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
1.2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	12
1.2.2	Объем Программы.....	14
1.2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14
	по виду спорта «легкая атлетика»	14
1.2.4	Годовой учебно-тренировочный план	20
1.2.5	Календарный план воспитательной работы	23
1.2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
1.2.7	Планы инструкторской и судейской практики	29
1.2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	31
1.3	Система контроля	33
1.3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
1.3.2	Оценка результатов освоения Программы	36
1.3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	37
1.4	Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине).....	40
1.5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	51
1.6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	52
1.7	Информационно-методическое обеспечение	58

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденным приказа Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика» (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

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

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	002	064	1	8	1	1	Я
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21,0975 км - командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я

бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км - командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
эстафета 4 x 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 x 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 x 1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 x 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 x 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я

метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

Программа разработана государственным автономным учреждением дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. № 1282, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне «(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Этап совершенствования спортивного мастерства.
- 2) Этап высшего спортивного мастерства.

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. Обеспечение подготовкой спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лёгкая атлетика – является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости. Также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные).

На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит 24 вида у мужчин, и 23 вида у женщин, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

Спортсмены соревнуются в:

- беге на 100, 200, 400, 800, 1500, 5000 и 10 000 метров;
- марафонском беге (42,195 км);
- барьерном беге на 110 м (для женщин 100 м);
- беге на 400 м;
- стипль-чезе – беге на 3000 м с препятствиями;
- спортивной ходьбе на 20 и 50 км (только мужчины);
- прыжках в высоту;
- прыжках с шестом;

- прыжках в длину;
- тройном прыжке;
- толкании ядра;
- метании диска;
- метании молота;
- метании копья многоборьях – десятиборье у мужчин и семиборье – у женщин;
- эстафетах 4 по 100 и 4 по 400 метров.

Все виды легкой атлетики подразделяются на группы.

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

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 20, 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

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

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

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

Дистанции: 30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

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

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

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

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К) м у мужчин, 300, 400 (К) м (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанции: 2000 м, 3000 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

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

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины).

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

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

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

Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

2) метание снарядов из круга;

3) толкание снаряда из круга.

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

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

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости.

Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

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

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11–13

лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении и переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающихся;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта легкая атлетика.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности организации на различных этапах спортивной подготовки, являются:

а) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- количество спортсменов, повысивших разряд;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;

- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе;

б) на этапе высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

1.2.2 Объем Программы

Объем Программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18-24	24-32
Общее количество часов в год	936-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	18	21

	первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	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	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Архангельской области и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам)

в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	6
Отборочные	2	2
Основные	2	2

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства указан в таблице 6.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1.	Общая физическая подготовка (%)	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
1.	Общая физическая подготовка (%)	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	5-7

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Недельная нагрузка в часах			
		18	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		4	4
Наполняемость групп (человек)			
		2	1
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1.	Общая физическая	112-159	137-200

	подготовка		
2.	Специальная физическая подготовка	225-253	312-349
3.	Участие в спортивных соревнованиях	37-66	62-100
4.	Техническая подготовка	206-253	275-337
5.	Тактическая подготовка	30-40	40-137
6.	Теоретическая подготовка	30-40	40-137
7.	Психологическая подготовка	15-23	20-137
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8-15	10-25
9.	Инструкторская практика	14-28	12-25
10.	Судейская практика	14-28	15-25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10-16	20-25
12.	Восстановительные мероприятия	10-16	20-25
Общее количество часов в год		936	1248
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
1.	Общая физическая подготовка	94-187	100-212
2.	Специальная физическая подготовка	234-281	362-424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	37-66	62-100
4.	Техническая подготовка	159-206	162-212
5.	Тактическая подготовка	25-35	40-50
6.	Теоретическая подготовка	25-35	40-50
7.	Психологическая подготовка	25-33	20-37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8-15	20-27
9.	Инструкторская практика	14-22	20-40
10.	Судейская практика	14-25	17-35

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10-16	21-30
12.	Восстановительные мероприятия	10-16	21-30
Общее количество часов в год		936	1248

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

1.2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человек, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннее развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

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

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течение года

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап	Теоретическое занятие	1-2 раза в год	Обучающимся даются

совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»		максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обучение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обучение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта легкая атлетика.

1.2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятия в группе;
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнения у товарища по команде;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям;
- уметь руководить спортсменом на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по легкой атлетике;
- уметь вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;
- судейство на соревнованиях (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве

			помощника преподавателя	тренера-
	Судейская практика			
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы	
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».	

1.2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических	В течение года

	средств	
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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 всероссийских спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- сохранение здоровья.

1.3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Прием в Организацию для прохождения спортивной подготовки

осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора Организации, результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными Программой спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика.

Требования для зачисления и перевода лиц на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;

- медицинское заключение (справка), подтверждающее отсутствие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки необходимо выполнение следующих критериев:

- необходимо наличие действующего спортивного разряда - «кандидат в мастера спорта»;

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

На этапе высшего спортивного мастерства для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки необходимо выполнение следующих критериев:

- необходимо наличие действующего спортивного разряда - «мастер спорта России»;

- выполнение нормативных показателей по общей физической и

специальной физической подготовке.

При равенстве баллов за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства приоритет отдается спортсмену при выполнении критериев в следующей последовательности:

1. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Архангельской области;
2. Более высокое место на официальных всероссийских соревнованиях в следующем порядке (чемпионат России, первенство России, Кубок России);
3. Более высокое место на официальных межрегиональных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат СЗФО, первенство СЗФО);
4. Более высокое место на официальных областных соревнованиях (чемпионат Архангельской области).

1.3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее

проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

1.3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика».

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации указаны в таблице 12.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции								
1.1.	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,3	7,1	6,9	8,2	8,0	7,8
1.2.	Бег на 300 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			38.5	38.0	37.5	43.5	43.0	42.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			25	30	35	23	26	30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			260	265	270	230	235	240
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции								

2.1.	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,0	7,5	7,0	9,0	8,5	8,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			6.00	5.50	5.40	7.10	7.00	6.50
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			240	250	260	200	210	220
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика».

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации указаны в таблице 13.

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			мужчины			женщины		
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции								
1.1.	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,1	6,8	6,5	7,9	7,7	7,5
1.2.	Бег на 300 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			37.00	36.55	36.50	41.00	40.55	40.50
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балл
			280	290	300	250	255	260
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			27	30	35	25	27	30
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции								
2.1.	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла

			7,6	7,3	7,0	8,7	8,5	8,3
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			5.45	5.35	5.25	6.40	6.30	6.20
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			250	260	270	240	250	260
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»							

Бег на 60 м (сек.). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Бег на 300 м (сек.). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Десятерной прыжок в длину с места. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя с отталкиванием с двух ног при первом прыжке. Далее выполняются прыжки с ноги на ногу. Последнее приземление на две ноги.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.). Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Бег на 2000 м (сек.). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого

старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

1.4 РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером-преподавателем в соответствии с нормативами федерального стандарта по олимпийскому виду спорта легкая атлетика в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта легкая атлетика в Организации по мере необходимости могут вноситься дополнения.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

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

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Для достижения цели тренировки и решения соответствующих задач используются многочисленные средства и методы. Средство – это конкретное содержание действий спортсмена, а метод – способ действий.

Основными средствами тренировки являются физические упражнения. Кроме того, тренирующее воздействие оказывают идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, восстановительные средства, правильно организованная гигиена (личная гигиена, режим, массаж и др.) и естественные силы природы (воздух, солнце, вода и др.).

Физические упражнения как главные специфические средства тренировки можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения в избранном виде легкой атлетики и упражнения, включающие все его элементы и варианты, т. е. действия, выполняемые с различными усилиями, скоростью и амплитудой.

2. Общеразвивающие физические упражнения, которые в свою очередь подразделяются на две подгруппы:

а) упражнения, применяемые в других видах спорта (гимнастика, акробатика, тяжелая атлетика, спортивные игры и т. д.);

б) общеразвивающие подготовительные упражнения (сгибания и разгибания туловища и конечностей, наклоны, повороты, вращения, махи, прыжки, а также всевозможные сочетания этих действий), которые могут выполняться как с предметами (набивные мячи, гантели, палки, камни, скакалки и т. д.), так и без них.

3. Специальные упражнения для развития необходимых качеств, совершенствования технического и тактического мастерства применительно к избранному виду легкой атлетики. Их подбирают таким образом, чтобы движения соответствовали координационной структуре и характеру вида легкой атлетики, в котором специализируется спортсмен.

Во всех упражнениях необходимо выделить исходное положение, движение части тела, направление движения, амплитуду движения, скорость движения, силу напряжения мышц, согласованность и ритм движений, количество или длительность движений, частоту движений. Первые три характеристики определяют, какие мышечные группы участвуют в движении, остальные – как эти группы работают в конкретном упражнении.

Подбирая общеразвивающие и специальные упражнения, следует учитывать взаимосвязь сторон тренировки и помнить о том, что почти все упражнения оказывают многообразное влияние на организм и позволяют решать одновременно несколько задач. Например, используя в тренировке кросс, спортсмен развивает выносливость, укрепляет здоровье, улучшает технику бега, воспитывает волевые качества.

Наиболее важное значение при тренировке в любом виде легкой атлетики имеют специальные упражнения. Все они не только развивают необходимые физические качества, но и совершенствуют спортивную технику или отдельные ее элементы.

Упражнения в избранном виде легкой атлетики и специальные упражнения можно выполнять в обычных, облегченных и затрудненных

условиях. В первых выполняется большинство упражнений. Вместе с тем тренировка в облегченных условиях позволяет более эффективно развивать быстроту движений, а в затрудненных – силу, выносливость, волевые качества.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом.

В практике подготовки спортсмена выделяются основные формы организации спортивной тренировки:

- учебно-тренировочные занятия в группах и командах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия спортсмена.

Учебно-тренировочные занятия в группах и командах проводятся по постоянному расписанию и при руководстве тренера-преподавателя. Эти занятия обычно направлены на обучение спортсмена и повышение его спортивного мастерства.

Участие в спортивных соревнованиях стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у спортсменов волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовленности. Спортсмены на соревнованиях выступают, как правило, самостоятельно: выполняют разминку, ведут спортивную борьбу и т.п.

Самостоятельные тренировочные занятия (самотренировки) спортсмены проводят индивидуально или в составе небольшой группы.

Учебно-тренировочный процесс в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства направлен на совершенствование и тренировку в избранных видах легкой атлетики, который осуществляется на основе глубокого овладения программным материалом предыдущих лет занятий на базе дальнейшего совершенствования общей и специальной физической подготовленности, технического мастерства, морально – волевых качеств, на основе современных научных данных о методике подготовки юных спортсменов.

Общая физическая подготовка

Для ОФП в большей мере используются упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - упражнения строго направленные. Однако и в ОФП также применяются строго направленные упражнения для устранения отдельных недостатков в физическом развитии, дефектов телосложения, осанки и т. п.

С возрастом и ростом мастерства спортсмена количество задач всестороннего физического развития и упражнений ОФП уменьшается, и они становятся более специализированными.

Объем упражнений ОФП в системе тренировки спортсмена в значительной степени определяется уровнями компонентов его подготовленности. Среди них есть компоненты, общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего касается работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Для

повышения функциональных возможностей этих систем широко используется тренировка в продолжительном беге, в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволяет метателям, прыгунам, спринтерам и барьеристам повысить общие функциональные возможности организма и соответственно увеличить объём специальной тренировки, улучшить восстановительные способности.

Наибольшее значение имеют упражнения ОФП в целях повышения функциональных возможностей спортсмена применительно к спортивной специализации. Например, метателям упражнения на гибкость следует делать с силовой нагрузкой, барьеристам - с использованием маховых движений; прыгунам, метателям упражнения для развития силы выполнять как можно быстрее, бегунам на длинные дистанции - медленнее, с меньшим весом, но большей продолжительности.

Ряд упражнений ОФП из других видов спорта используются спортсменами также на разгрузочном этапе тренировки, когда нужно дать мышцам работу, а психике, нервной системе - отдых, (например, медленный бег в лесу после большой тренировочной нагрузки).

Развитие силы, силовая подготовка:

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

- Упражнения на снарядах и со снарядами;

- Упражнения из других видов спорта;

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты, скоростная подготовка:

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок

времени;

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от того, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики). Для этого используются упражнения в избранном виде лёгкой атлетики и специальные упражнения:

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

Бег на короткие дистанции.

Совершенствование техники, тренировка в беге на 100, 200, 300, 400м и развитие необходимых качеств спринтера. Пробежки с хода и с низкого старта на отрезках от 40 до 80-100м. Бег с хода на максимальной скорости на отрезках от 60 до 150м. Повторный бег на отрезках 80, 100, 150, 200м. Пробегание 300, 400, и 500-метровых отрезков с различной скоростью (в $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ и в полную силу). Тренировка в беге на короткие дистанции с использованием различных технических средств. Психологическая и тактическая подготовка спринтера. Участие в прикидках и соревнованиях.

Бег на средние и длинные дистанции.

Дальнейшее совершенствование техники бега на средние дистанции: 400, 500, 600, 800 м (девушки) и 800, 1000, 1500, 2000м (юноши). Развитие основных качеств бегуна на средние дистанции. Повторный бег на различных отрезках от 80 до 1000м с различным сочетанием отдыха, интенсивности и длины отрезков. Бег с низкого старта на 30-50м. То же с последующим бегом по инерции. Повторный темповый бег на отрезках 600, 800, 1000, 1200, 2000м (юноши) и 400, 600, 800, 1000м (девушки) с отдыхом до 5-7 мин. Бег на отрезках 400м (юноши) 8-10 раз и 300м (девушки) 4-6 раз. Бег на отрезках 150, 300, 500м (4-6 раз юноши). Бег сериями 1000-800-400-200-100м (1-2 раза юноши) или 600-200-100м (1-2 раза девушки и 2-4 раза юноши) с отдыхом; Темповый бег на 3000, 2000 или 1200м (юноши). Повторный бег на 200-300м в полную силу через 3-5 мин отдыха. Переменный бег на отрезках 100-200-400м быстро через 100м медленного бега. 15-20 раз по 150м через 200м медленного бега. 8-15 раз по 400м через 200-300м медленного бега. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 1000-1200м; 4x600, 8x300, 10x200, 10-15 по 100м с отдыхом до полного восстановления после каждого ускорения. Бег сериями, например: 5x200, 3x100м через 200м медленного бега (3-4 раза). Переменный (групповой) бег на местности с ускорениями от 50 до 1000м. Пробегание 3000-5000м (юноши) и 1000-2000м (девушки). Бег на местности в гору под

уклон 25-35 градусов длиной до 1000м 6-8 раз. Количество повторений и длина отрезков для девушек уменьшается на 40-50%. Психологическая и тактическая подготовка с учетом индивидуальных особенностей и типа нервной системы бегуна. Участие в соревнованиях.

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

Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата в лёгкой атлетике нужна совершенная техника - наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения. Под такой техникой следует понимать разумно обоснованные, целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена. Чтобы овладеть современной техникой, спортсмен должен стать сильным, гибким, ловким, быстрым и выносливым. Для этого необходимо шире применять в тренировках облегчённые и затруднённые условия.

Одним из основных условий успешного овладения наиболее эффективной спортивной техникой является сознательность спортсмена на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Ошибочным является мнение, что достигнув более или менее высокой техники, можно продолжать тренироваться, не думая о дальнейшем её совершенствовании.

Тренер-преподаватель, составляя планы тренировки каждого спортсмена, должен обязательно предусматривать непрерывность процесса овладения техникой и её совершенствования. Даже когда спортсмен показывает

результаты самого высокого класса, тренер не должен забывать об обучении отдельным элементам техники, устранении технических ошибок. Постоянный рост спортивного мастерства возможен только тогда, когда в процессе самой тренировки продолжается техническое совершенствование спортсмена.

Главное в совершенствовании техники легкоатлетических видов - методы и средства, создающие правильное представление об отработываемых движениях, правильное практическое овладение ими, оценка выполненного упражнения, определение ошибок и исправление их.

Учебно-тематический план указан в таблице 14.

Таблица 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия

	самоанализ обучающегося			анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

1.5 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

1.6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);

- обеспечение спортивной экипировкой тренеров-преподавателей (таблица 17);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3

50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	1	2	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
7.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	2	1	2

	парадный		я				
8.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	3	1
9.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1	1	1
10.	Футболка поло	штук	на обучающегося	1	1	1	1
11.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	2	1	2	1
13.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	2	1	3	1
14.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	2	1	3	1
15.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	3	1	4	1
16.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	2	1	2	1
17.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	2	1	3	1
18.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	2	1	3	1
19.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	2	1	3	1
20.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	2	1	3	1
21.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	2	1	3	1
22.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	2	1	3	1
23.	Шиповки для тройного	пар	на обучающегося	2	1	3	1

	прыжка		я				
--	--------	--	---	--	--	--	--

Таблица 17

Спортивная экипировка для тренерско-педагогического состава

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на тренера-преподавателя	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на тренера-преподавателя	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на тренера-преподавателя	1	2
4.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1	1
5.	Футболка поло	штук	на тренера-преподавателя	1	1
6.	Шорты спортивные	штук	на тренера-преподавателя	1	1

Требования к кадровому составу Организации реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1) 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).

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

1.7 Информационно-методическое обеспечение

1 Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2 Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3 Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика»;

4 Приказ Минспорта России от 20 декабря 2022 г. № 1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

5 Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6 Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

8 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9 Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

10 Единая всероссийская спортивная классификация видов спорта;

11 Правила вида спорта «легкая атлетика»;

12 Устав ГАУ АО «СШОР «Поморье»;

13 Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».