



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 5

Т.С. Платонова

Приказ № 7 от 31.03.2023 г.

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

Срок реализации программы – не ограничивается

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом
спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденного приказом Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 996

Волгоград 2023 г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация занятий легкой атлетикой в МБУ СШОР № 5 по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется по следующим этапам подготовки: этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (спортивной специализации) (УТ(СС)), этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ), этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

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:

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

2.2. Объем Программы

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- теоретические занятия;
- тестирование и контроль;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия.

Групповые тренировочные занятия являются основной формой на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе. Группы формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся.

Индивидуальные тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебно-тренировочными планами с одним или несколькими занимающимися на учебно-тренировочном этапе при подготовке к соревнованиям высокого уровня.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Теоретические занятия являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, проводятся в виде бесед, лекций, теоретические

знания приобретаются также на тренировочных занятиях, где раскрываются вопросы техники и тактики. Обучающимся рекомендуется изучать специальную литературу по вопросам теории и методики спорта.

Тестирование и контроль проводятся для установления уровня освоения обучающимися программных требований. Тестирование проводится в виде сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке при зачислении на учебно-тренировочный этап (ноябрь-декабрь), а также для оценки уровня прироста показателей по общей и специальной физической подготовке (апрель-май). Контроль осуществляется за динамикой результативности выступления на соревнованиях в течении года, за выполнением разрядных требований.

Участие в соревнованиях обязательная и неотъемлемая форма организации учебно-тренировочного процесса, осуществляется по годовому плану соревнований.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря соревнований по легкой атлетике, утвержденного председателем Комитета физической культуры и спорта Волгоградской области и Председателем общественной физкультурно-спортивной организации «Федерации легкой атлетики Волгоградской области».

Объем соревновательной деятельности

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

Выделяют контрольные, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольные соревнования (первенства МБУ СШОР № 5) проводятся согласно календарю соревнований, разработанного Учреждением и

включают с себя соревнования по ОФП и СФП, отборочные соревнования к первенству города и области.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования.

Предельный объем соревновательной деятельности определяется календарем соревнований, степенью физической и психологической готовности спортсмена.

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

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организация спортивного питания (возмещение энергозатрат). Восстановительные мероприятия включает в себя различные средства для восстановления организма спортсмена после продолжительных, интенсивных тренировочных нагрузок, соревновательного сезона. Медицинское обследование спортсменов Учреждения является обязательным для всех этапов спортивной подготовки и проводится ГБУЗ «ВОКЦМР» два раза в год (октябрь, апрель). Для этапа начальной подготовки допускается прохождение медицинского обследования на базе ГБУЗ «ВОКЦМР» один раз в год.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов. Они являются составной частью учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который рассчитывается на 52 недели (с 1 января по 31 декабря).

Учебно-тренировочные занятия в МБУ СШОР № 5 осуществляется по следующим видам легкой атлетики:

- бег на короткие дистанции (60м, 200м, 400м, барьерный бег);
- бег на средние и длинные дистанции (800м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м);
- прыжки (в длину, тройным, в высоту);
- метания (ядро, диск, копье).

Объемы учебно-тренировочных нагрузок

Показатели	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				ССМ (весь период)	ВСМ (весь период)
	НП-1	НП-2,3	УТ(СС) 1,2	УТ(СС) 3	УТ(СС) 4	УТ(СС) 5		
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14	16	18	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6	6	6	7
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2	2	3	3	3	3	4	4
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312	312	312	364
<i>Бег на короткие дистанции, прыжки, метания</i>								
Общая физическая подготовка	190	160	150	200	146	166	159	200
Специальная физическая подготовка	44	65	107	143	196	225	253	349
Техническая подготовка	47	50	112	150	189	216	253	337
Участие в соревнованиях	-	6	19	25	44	50	66	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	56	73	83	103	137
Инструкторская и судейская практика	-	-	19	25	44	50	56	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	25	36	42	46	75
Итого часов в год:	312	312	468	624	728	832	936	1248

<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>								
Общая физическая подготовка	190	160	150	312	146	166	159	200
Специальная физическая подготовка	44	65	107	75	196	225	253	349
Техническая подготовка	47	50	112	112	189	216	253	337
Участие в соревнованиях	-	6	19	25	44	50	66	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	42	56	73	83	103	137
Инструкторская и судейская практика	-	-	19	19	44	50	56	50
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	19	25	36	42	46	75
Итого часов в год:	312	312	468	624	728	832	936	1248

Организация учебно-тренировочного процесса по Программе осуществляется по следующим *видам подготовки*: общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия,

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на достижение высокой работоспособности организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение двигательных способности.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета направлена на развитие отдельных мышечных групп, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она состоит из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом. Объем СФП постепенно увеличивается на последующих этапах спортивной подготовки.

Техническая подготовка (ТП) легкоатлетов необходима для достижения высоких результатов в избранном виде. Она подразумевает наиболее рациональные и эффективные способы выполнения упражнений. Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам на всех этапах спортивной подготовки,

осмысливание им каждого движения. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности. Объем технической подготовки постепенно увеличивается на последующих этапах спортивной подготовки.

Тактическая подготовка необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с соперником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Теоретическая подготовка легкоатлетов имеет немаловажное значение в достижении высоких спортивных результатов. Она включает в себя общие понятия о системе физического воспитания, перспективах развития физической культуры и спорта, средствах и методах развития физических качеств, морали и воспитании спортсменов, анализе техники и тактики в специализируемом виде легкой атлетики, о роли спортивных соревнований, знания правил участия в них, умения анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований, вопросы психологической подготовки, гигиенического режима спортсмена (режим дня, питание, сон, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж), основы врачебного контроля и самоконтроля, профилактика травматизма в избранном виде легкой атлетики.

Психологическая подготовка легкоатлета обеспечивает эффективную реализацию его технических, тактических и функциональных возможностей, достижение более высокой работоспособности на тренировке, повышение результатов на соревнованиях. Она направлена на развитие способности владеть собой, своими чувствами, переживаниями, способности отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные формы психологических состояний, возникающих в условиях соревнований, осуществлять в любых внешних условиях максимальные усилия без нарушения координации и динамики движений, быть готовым к борьбе с более сильными противниками.

На этапах начальной подготовки направленность тренировочного процесса носит разносторонний характер, заключающийся в развитии и совершенствовании комплекса физических качеств юных легкоатлетов. Данный подход закладывает физическую и функциональную «базу» для перехода на более специализированную работу. Она в свою очередь, обеспечивает спортсменам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создает благоприятные предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Поэтому ОФП на этапе НП является основной, ее объем максимально высок и постепенно снижается к последующим этапам подготовки. Объем СФП, технической, тактической,

теоретической и психологической подготовки соответственно постепенно увеличивается на последующих этапах спортивной подготовки.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства тренировочный процесс строится в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта легкая атлетика допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса годовой план включает период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Режим тренировочной работы

Режим тренировочной работы для каждой группы устанавливается расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным тренером-преподавателем и утвержденным директором. В расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий

по группам подготовки, утвержденный приказом директора на календарный год.

При составлении расписания продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – не более 2 часов;
- в группах начальной подготовки до двух лет – не более 3 часов;
- в тренировочных группах свыше двух лет – не более 4 часов;
- в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – не более 4-х часов, при двухразовых тренировочных занятиях в день не более 3-х часов.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с занимающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из занимающихся этапа начальной подготовки и тренировочного этапа первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из занимающихся тренировочного этапа с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапа совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из занимающихся этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющий меньший показатель наполняемости согласно Программе).

2.5. 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 легкой атлетики и терминологии вида спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отноше-	В течение года

		ния 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 сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- Беседа: «Виды наркотических веществ, их влияние на организм человека»	Март
		- Эстафета: «Мы за здоровый образ жизни!»	Июнь
		- Викторина: «Спорт да! Наркотики нет».	Июль-август
		- Беседа: «Влияние курения на организм человека».	Октябрь
		- Конкурс стенгазеты: Всемирный день отказа от курения. «Спортивная сумка вместо сигарет».	Ноябрь
		- Конкурс стенгазеты: «Мы выбираем спорт»	Декабрь
2.2.	Режим питания и отдыха	- Беседа: «Режим дня юного спортсмена»	Январь
		- Беседа: «Питание спортсмена»	Февраль
2.3	Спортивно-массовые мероприятия	- Организация летнего спортивно-оздоровительного отдыха занимающихся	Июль-август
		- Первенство МБУ СШОР № 5 по ОФП	Ноябрь
3.	Патриотическое воспитание и формирование личностных качеств обучающихся		
		- Конкурс рисунков: «Сталинградская битва»	Февраль
		- Беседа: «Личная ответственность за свой выбор и жизнь»	Апрель
		- Творческий конкурс: «День Победы»	Май
		Флешмоб: «День России»	Июнь
		- Беседа: «Конфликт. Профилактика разрешения конфликта»	Июль-Август
		- Творческий конкурс: «День Государственного флага РФ»	Июль-Август

		Викторина: «Сталинград- город победитель»	Июль-Август
		- Беседа: «Воспитание толерантности. Укрепление межличностных отношений»	Сентябрь
		-Творческий конкурс: «День народного единства»	Ноябрь
4	Антитеррористические мероприятия		
		-Беседа: «Терроризм- угроза миру»	Апрель
		- Беседов«Противодействие идеологии терроризма и экстремизма»	Сентябрь
		- Беседа: «Профилактика экстремистских проявлений в молодежной среде»	Декабрь
5.	Мероприятия по предотвращению дорожно-транспортных происшествий		
		-Викторина: «Умный пешеход»	Май
		- Беседа: «Соблюдение правил дорожного движения по пути на тренировочное занятие и домой. Построение безопасного маршрута.»	Сентябрь
6.	Противопожарные мероприятия		
		- Беседа: «Пожар. Опасность его возникновения Локализации (виды) пожара. Правила поведения при пожаре.»	Июнь
		- Беседа: «Пиротехника. Особенности использования пиротехнических элементов.»	Декабрь

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа: «Что такое допинг. Характеристика допинговых средств и методов. Всемирный антидопинговый кодекс – его характеристика.	Март	Мероприятие проводится в форме беседы.
	Веселые старты: «Здоровье- энергия жизни»	Май	Физкультурно- спортивное мероприятие. Возможное внутригрупповое и межгрупповое проведение
	Веселые старты: «Жизнь	Август	Физкультурно-

	прекрасна! Не трать ее напрасно»		спортивное мероприятие. Возможное внутригрупповое и межгрупповое проведение
	<u>Беседа:</u> «Исторический обзор проблем допинга»	Сентябрь	Проведение в форме беседы внутри группы
	<u>Викторина:</u> «Спорт, да! Допинг, нет!»	Декабрь	Проведение в форме викторины внутри группы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<u>Беседа:</u> «Что такое допинг. Характеристика допинговых средств и методов. Всемирный антидопинговый кодекс – его характеристика.	Март	Проведение в форме беседы внутри группы
	<u>Беседа:</u> Допинг: не только «Химия»	Апрель	Проведение в форме беседы внутри группы
	<u>Беседа:</u> «Влияние допинга на здоровье спортсмена»	Июнь	Проведение в форме беседы внутри группы
	<u>Беседа:</u> «Как повысить результаты без допинга»	Октябрь	Проведение в форме беседы внутри группы
	<u>Викторина:</u> «Спорт, да! Допинг, нет!»	Декабрь	Проведение в форме викторины внутри группы
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<u>Беседа:</u> «Как повысить результаты без допинга»	Октябрь	Проведение в форме беседы в группе или лично
	Список запрещенных методов и субстанций на 2023 год.	В течении года	Анализируется самостоятельно и с привлечением специалистов.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Формы проведения занятий	Результат
Начальной подготовки	- беседы, - семинары, - самостоятельное изучение литературы, - практические занятия.	1. Знать, принятую в легкой атлетике, терминологию; 2. Знать командный язык для организации построения, проведения строевых и общеразвивающих упражнений; 3. Владеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; 4. Владеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Тренировочный	<ul style="list-style-type: none"> - беседы, - семинары, - самостоятельное изучение литературы, - практические занятия, - привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знать правила соревнований по легкой атлетике; 2. Уметь вести протоколы соревнований; 3. Уметь самостоятельно вести дневник тренировки (вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, тестирования); 4. Уметь анализировать свое выступление на соревнованиях.
Совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия, - самостоятельное изучение литературы, - привлечение к судейству соревнований. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь самостоятельно подбирать упражнения и проводить разминку по заданию тренера; 2. Уметь правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; 3. Помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и технических приемов. 4. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.
Высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - практические занятия, - самостоятельное изучение литературы, - судейство соревнований. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки; 2. Уметь проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных. 3. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа ССМ и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса спортивной тренировки, направленной на овладение спортсменом высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых необходимо учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности организма спортсмена.

На этапах спортивной подготовки в легкой атлетике рекомендуется использовать следующие восстановительные средства:

Педагогические:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при $t=36-38^{\circ}$ продолжительностью 12-15 мин, прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при $t=23-28^{\circ}$ - 2-3 мин.

- ванны хвойные, солевые;

- сауны (бани) 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при $t=80-90^{\circ}$ 2-3 захода по 5-7 мин. (исключая предсоревновательные и соревновательные микроциклы)

- ультрафиолетовые облучения;

- аэроионизация, кислородотерапия;

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Тренер распределяет средства восстановления в течении годичного цикла исходя из плана спортивной подготовки, индивидуальных планов подготовки в группах ССМ и ВСМ.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. *На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

- освоение двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «легкая атлетика»;

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- получение общих знаний об антидопинговых правилах;

- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;

- укрепление здоровья.

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

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

- повышения уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях по легкой атлетике;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».	

		«первый юношеский спортивный разряд»
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1

5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и 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	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37,00	41,00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5,45	6,40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	

			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.3. Рекомендации к зачислению лиц на этапы, группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ № 5

Этапы спортивной подготовки	Группы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления на этап	Рекомендуемый возраст для зачисления в группы	Рекомендации к зачислению на этап (в группу) спортивной подготовки	Рекомендации к прохождению спортивной подготовке на этапе (в группе)
Начальной подготовки	НП-1	9 в год исполнения	9-10	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	НП-2		10-11	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	НП-3		11-12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение III юн спортивного разряда, нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	ТСС-1	12 в год исполнения	12-13	III юн спортивный разряд и выше, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение II юн спортивного разряда, нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	ТСС-2		13-14	II юн спортивный разряд и выше, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение I юн спортивного разряда, нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ТСС-3		14-15	I юн спортивный разряд и выше, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение III спортивного разряда, нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	ТСС-4		15-16	III спортивный разряд и выше, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение II спортивного разряда, нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	ТСС-5		16-17	II спортивный разряд и выше, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Выполнение I спортивного разряда, нормативов по ОФП и СФП, участие в соревнованиях. Выполнение норматива КМС для прохождения дальнейшей спортивной подготовки на этапе ССМ.
	СС	14 в год исполнения	14 и старше	КМС, выполнение нормативов по ОФП и СФП	Подтверждение спортивного разряда КМС или выполнение норматива мастера спорта России, результативность соревновательной деятельности
	Этап высшего спортивного мастерства	ВСМ	15 в год исполнения	15 и старше	звание МС, МСМК, выполнение нормативов по ОФП и СФП

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки:

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для группы начальной подготовки 1 года обучения (52 недели) *бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания*

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	190	17	15	17	13	18	16	17	17	15	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка	47	3	4	3	5	3	5	4	4	5	4	3	4
3	Техническая подготовка	47	4	4	4	5	3	5	4	4	3	4	3	4
4	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Теоретическая, тактическая, психологическая	25	2	3	2	3	2	0	0	0	3	3	4	3
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и мониторинг	3	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
8	Тренировочные сборы		по согласованию											
9	Индивидуальная работа		по согласованию											
Кол-во часов:		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН для группы начальной подготовки 2-3 годов обучения (52 недели) *бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки, метания*

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	160	10	12	12	12	11	16	16	16	16	15	13	11
2	Специальная физическая подготовка	68	7	8	6	6	6	5	4	4	4	5	6	7
3	Техническая подготовка	50	7	3	5	6	6	3	3	3	2	3	3	6
4	Участие в соревнованиях	6		1	1		1				1	1	1	

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для тренировочных групп 1-2 годов обучения (52 недели)
бег на средние и длинные дистанции

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	234	17	15	16	18	17	25	26	28	24	19	15	14
2	Специальная физическая подготовка	56	6	6	6	6	5	2	2	5	3	3	6	6
3	Техническая подготовка	84	8	10	8	7	8	3	4	3	5	9	9	10
4	Участие в соревнованиях	19	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	1	2
5	Теоретическая, тактическая, психологическая	42	5	5	3	4	4	1	1	1	4	5	5	4
6	Инструкторская и судейская практика	14	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и мониторинг	19	0	0	2	0	1	6	6	2	0	0	2	0
8	Тренировочные сборы		по согласованию											
9	Индивидуальная работа		по согласованию											
Кол-во часов:		468	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для тренировочных групп 3 годов обучения (52 недели)
бег на короткие дистанции, прыжки, метания

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	125	9	9	10	10	8	8	12	16	15	11	9	8
2	Специальная физическая подготовка	168	16	16	16	15	15	15	11	5	11	16	16	16
3	Техническая подготовка	162	15	14	13	15	15	12	12	8	12	16	15	15
4	Участие в соревнованиях	37	2	5	4	5	6	3	0	0	4	1	2	5
5	Теоретическая, тактическая, психологическая	63	4	4	4	4	4	6	6	11	6	6	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	37	5	3	4	3	3	5	2	0	3	1	5	3

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для тренировочных групп 4 года обучения (52 недели)
бег на короткие дистанции, прыжки, метания

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	146	9	12	10	10	9	9	16	19	20	12	11	9
2	Специальная физическая подготовка	196	16	15	18	18	18	16	17	12	12	18	19	17
3	Техническая подготовка	189	20	18	18	18	19	15	10	10	10	15	18	18
4	Участие в соревнованиях	44	6	4	2	2	6	6	2	0	2	4	4	6
5	Теоретическая, тактическая, психологическая	73	2	4	7	5	7	5	4	10	10	8	6	5
6	Инструкторская и судейская практика	44	6	6	4	6		4	5	1	4	2	2	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и мониторинг	36	2	1	2	2	2	6	6	8	2	2	1	2
8	Тренировочные сборы		по согласованию											
9	Индивидуальная работа		по согласованию											
Кол-во часов:		728	61	60	61	61	61	61	60	60	60	61	61	61

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для тренировочных групп 4 года обучения (52 недели)
бег на средние и длинные дистанции

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	298	18	21	21	20	15	28	38	37	29	26	25	20
2	Специальная физическая подготовка	109	11	10	12	11	11	4	4	4	10	10	11	11
3	Техническая подготовка	146	14	12	13	13	16	10	11	12	7	12	13	13
4	Участие в соревнованиях	44	6	6	4	6	6	4			4		2	6
5	Теоретическая, тактическая, психологическая	73	8	8	7	7	7	7			8	7	7	7
6	Инструкторская и судейская практика	29	3	3	3	3	3	2			3	4	2	3

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и мониторинг	29	1	1	1	1	2	5	7	7			2	1	1
8	Тренировочные сборы		по согласованию												
9	Индивидуальная работа		по согласованию												
Кол-во часов:		728	61	61	61	61	60	60	60	60	61	61	61	61	61

ГODOVOЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для тренировочных групп 5 года обучения (52 недели)
бег на короткие дистанции, прыжки, метания

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	166	12	12	10	10	10	17	24	26	12	12	11	10	
2	Специальная физическая подготовка	225	16	19	19	20	19	19	15	16	21	20	20	21	
3	Техническая подготовка	216	22	18	22	21	21	10	11	9	21	21	20	20	
4	Участие в соревнованиях	50	6	6	5	3	6	5	4	0	0	3	6	6	
5	Теоретическая, тактическая, психологическая	83	8	8	8	8	8	8	3	3	8	8	7	6	
6	Инструкторская и судейская практика	50	5	5	4	4	5	5	5	0	4	4	4	5	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и мониторинг	42	2	2	2	4	2	6	7	7	4	2	2	2	
8	Тренировочные сборы		по согласованию												
9	Индивидуальная работа		по согласованию												
Кол-во часов:		832	71	70	70	70	71	70	69	61	70	70	70	70	

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для тренировочных групп 5 года обучения (52 недели)
бег на средние и длинные дистанции

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	341	21	21	24	20	21	28	50	51	29	28	23	25
2	Специальная физическая подготовка	125	12	12	12	12	12	9	5	5	10	12	12	12
3	Техническая подготовка	167	17	19	18	19	18	13	0	0	12	15	18	18
4	Участие в соревнованиях	50	8	6	4	6	6	6	0	0	4	2	4	4
5	Теоретическая, тактическая, психологическая	83	8	8	8	8	8	8	2	1	8	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	33	3	3	3	3	3	3	0	0	4	4	4	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и мониторинг	33	0	0	1	1	1	2	12	12	2	1	1	0
8	Тренировочные сборы		по согласованию											
9	Индивидуальная работа		по согласованию											
Кол-во часов:		832	69	69	70	69	69	69	69	69	69	70	70	70

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для групп совершенствования спортивного мастерства (52 недели)
бег на короткие дистанции, прыжки, метания

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	159	15	12	12	13	12	11	12	12	16	17	15	12
2	Специальная физическая подготовка	253	18	19	23	21	19	20	20	22	22	23	24	22
3	Техническая подготовка	253	20	21	20	19	23	22	24	23	20	19	21	21
4	Участие в соревнованиях	65	6	8	6	8	8	8	5	4	2	2	2	6
5	Теоретическая, тактическая, психологическая	103	10	10	8	8	8	8	8	8	9	9	8	9
6	Инструкторская и судейская практика	56	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и мониторинг	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	Тренировочные сборы		по согласованию											
9	Индивидуальная работа		по согласованию											
Кол-во часов:		936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
для группы высшего спортивного мастерства (52 недели)
бег на короткие дистанции, прыжки, метания

№ п/п	РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Кол-во часов	МЕСЯЦЫ											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Общая физическая подготовка	200	15	16	17	14	15	16	16	16	17	19	19	18
2	Специальная физическая подготовка	349	30	27	30	30	28	27	28	28	31	30	32	28
3	Техническая подготовка	337	29	28	25	28	30	29	29	30	27	28	26	28
4	Участие в соревнованиях	100	9	10	9	11	11	10	9	7	5	5	5	9
5	Теоретическая, тактическая, психологическая	137	11	12	12	11	10	10	12	12	12	12	12	11
6	Инструкторская и судейская практика	50	3	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и мониторинг	75	6	7	7	6	6	7	6	6	6	6	6	6
8	Тренировочные сборы		по согласованию											
9	Индивидуальная работа		по согласованию											
Кол-во часов:		1248	103	104	104	104	104	104	104	104	103	104	104	104

4.2. Учебно-тематический план

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

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

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

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом особенностей этапов спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка. 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 спортивные сборные команды Волгоградской области по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой

и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

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

и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ 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 № 2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996;
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 12.05.2014);
3. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1350);

6. Абдуллин М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции. Печать.2011;
7. Войцеховский С.М. – Физическая подготовка спортсменов высшего класса. М. Физкультура и спорт 2008;
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2008;
9. Защирский В.М. Физические качества спортсмена. М. Физкультура и спорт 2009;
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. Астраль 2012;
11. Попов В.Б. Юный легкоатлет. М. 2009;
12. И. Тер-Ованесян Подготовка легкоатлета. Современный взгляд. М. Terra-спорт, 2010;
13. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. М. Физкультура и спорт, 2012;
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2014.
15. Интернет-ресурсы: Официальный сайт Министерства спорта России URL <http://www.minsport.gov.ru>.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580848

Владелец ПЛАТОНОВА ТАТЬЯНА СЕРГЕЕВНА

Действителен с 27.02.2024 по 26.02.2025