

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского  
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»  
(МБУ ДО «СШ»)

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МБУ ДО «СШ»  
Протокол № 01  
от «20» апреля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШ»  
\_\_\_\_\_ Жданов Ю.В.  
*Приказ от 20.04.2023 № \_\_\_\_\_*

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по виду спорта «легкая атлетика»**

**Срок реализации 10 лет**

**Разработчики:**

Глушанина Лариса Николаевна, тренер-преподаватель  
Родомецкая Олеся Александровна, тренер-преподаватель  
Алексеенко Николай Геннадьевич, тренер-преподаватель  
Шапошников Евгений Александрович, тренер-преподаватель  
Заика Юрий Степанович, тренер-преподаватель  
Коновалова Виктория Николаевна, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. Общие положения**

### **II. Характеристика Программы.**

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
2. Объем Программы.
3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:
4. Иные условия реализации Программы.
5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.
6. Годовой учебно-тренировочный план.
7. Календарный план воспитательной работы.
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
9. Планы инструкторской и судейской практики.
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки.

### **III. Система контроля.**

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях.
2. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.
3. Оценка результатов освоения Программы: контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).**

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
2. Учебно-тематический план.

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

### **VI. Условия реализации Программы.**

1. Материально-технические условия Программы.
2. Кадровые условия реализации Программы.
3. Информационно-методическое обеспечение реализации Программы.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке легкоатлетов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022г. № 996 (далее – ФССП).

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 года № 1282.

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.

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».

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу. В соответствии с ФССП в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

## II. Характеристика Программы

### 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

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.

### 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

### **3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:**

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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	-	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

– спортивные соревнования:

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

#### ***4. Иные условия реализации Программы.***

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса – Приложение №1).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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.

#### **5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8

4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7

Для спортивных дисциплин: прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

### 6. Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивно-го мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4, УТГ-5						
		Недельная нагрузка в часах											
		4	6	8	9	10	12	14			16	18	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах											
		2	2	2	3	3	3	3			4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	132	204	248	232	168	198	234	216	190	232		
2.	Специальная физическая подготовка	20	30	50	78	122	144	168	214	256	406		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	10	18	22	28	32	48	48	116		
4.	Техническая подготовка	26	40	70	100	126	148	174	204	248	392		
5.	Тактическая подготовка	8	10	10	12	20	28	32	50	60	108		
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	18		
7.	Психологическая подготовка	6	6	10	10	14	16	16	16	26	36		
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	16	24	30	40	52	64		
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6		
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	14	20	22	24	36	66		
11.	Тестирование и контроль	4	4	6	6	6	6	8	8	8	12		
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>208</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>		

## **7. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирования духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований (в рамках первенств ДЮСШ по легкой атлетике среди младших учащихся);</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований (помощь в проведении спортивных акций, праздников и т.д.);</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- участие в движении «Спортивный волонтер»;</li> <li>- профилактические беседы «Толерантность в спорте», «Спортивная этика»;</li> <li>- просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику</li> <li>- посещение семинаров по правилам судейства для юных судей.</li> </ul>	В течение года в соответствии с планом графиком
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года в режиме учебно-тренировочного процесса

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий»;</li> <li>- проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период;</li> <li>- информационно - просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивная гордостью моей страны, области, района», «Герои мирового и Российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения);</li> <li>- встречи с лучшими выпускниками школы (Диалог на равных), «Ровняйся на лучших»;</li> <li>- посещение музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров, представлений, фильмов на спортивную тематику.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Дни здоровья;</li> <li>- Олимпийский день;</li> <li>- День зимних видов спорта;</li> <li>- День защиты детей;</li> <li>- Фестивали ВФСК «ГТО»;</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта:</li> <li>- Всероссийская акция «Человек идущий»;</li> <li>- Акция «Я выбираю спорт»;</li> <li>- Акции «День ходьбы», «Шаги победы», «Космический забег»;</li> <li>- «Мама, папа, я спортивная семья».</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»;</li> <li>- тематическое занятие «Режим дня: каждому делу</li> </ul>	В течение года

		- свое время».	
2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	- профилактические беседы, дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Мы за ЖОЗ», «Наше здоровье», «В здоровом теле - здоровый дух»; - подготовка и участие в пропагандистских и антинаркотических акциях по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные - образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов»; - анкетирование по антидопинговой тематике.	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - Всероссийская акция «Окно победы». «Свеча победы»; «Письмо солдату»; - лекции, беседы военно-патриотической направленности; - конкурс «Никто не забыт ничто не забыто»; - «День флага»; - беседы с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия патриотической направленности «Эстафеты посвященные 9 мая», парад «Бессмертный полк»; - участие во ВДЮВПД «Юнармия»	В течение года в соответствии и календарем СММ
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование уме-	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные</b>	В течение

	ний и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>на:</b> - 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - мастер классы выдающихся спортсменов, тренеров; - акция «Поделись своими знаниями»; - открытые тренировки.	года
4.2.	Эстетическое развитие	- выставки, конкурсы рисунков, поделок к праздничным датам; - конкурсы творческих работ в рамках празднования Дня тренера	В течение года
5.	Мероприятия направленные на повышение уровня информативности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседы о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология-безопасность»	В течение года

### 8. 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	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайтеРАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	1. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях, соревнованиях.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс:

			<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Антидопинг)
	4. Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Научить юных спортсменов выявлять основные виды нарушений антидопинговых правил
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания(тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайтеРАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях, соревнованиях.
	3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	4.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (Антидопинг)
	5.Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение, пригласить спортивного врача.
	6.Теоретическое занятие. «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним»	1 раз в год	Научить юных спортсменов разбираться в основных понятиях антидопинговой классификации, знать этапы предотвращения распространения допинга в спорте.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

высшего спортивного мастерства	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	3. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение, спортивный врач Совместное мероприятие для спортсменов и тренеров. показ презентации.
	4. Семинар «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение, спортивный врач Совместное мероприятие для спортсменов и тренеров. показ презентации.
	5. Семинар «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		Проводит ответственный за антидопинговое обеспечение, спортивный врач Совместное мероприятие для спортсменов и тренеров. показ презентации.

### ***9. Планы инструкторской и судейской практики.***

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных	июнь	В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования. Судейство на учебных соревнованиях в своей группе

	соревнованиях по виду спорт.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).	Правила вида спорта: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	Декабрь-май	Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета
Этапы совершенствования спортивного мастерства.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений	Февраль-май	Судейство на соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях
Этапы высшего спортивного мастерства.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта: Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Соревновательная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	На протяжении и всего обучения	Участие в судействе городских и областных соревнований. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря.

### ***10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам подготовки.***

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика». Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<i><b>Для групп НП</b></i>		
1.	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего характера.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.	
3.	Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками	После тренировок с большими нагрузками иной направленности
4.	Рациональное питание - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы).	Особенно в соревновательный период
<i><b>Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ</b></i>		
1.	Упражнения на растяжение. Психорегуляция мобилизующей направленности.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.	
3.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности.	
4.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный.	После тренировок с большими нагрузками иной направленности и после соревнований
5.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	
6.	Рациональное питание - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы).	Особенно в соревновательный период

7.	Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидро-массаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия.	По мере необходимости обучающемуся (после высокой нагрузки, травмы)
----	---	---

### **III. Система контроля.**

#### ***1. 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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

***2. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:*** по итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующее:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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.

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

**3. Оценка результатов освоения Программы: контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной**

**подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап **начальной подготовки**:

№ 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)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная</b>				

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
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
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
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
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
<b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
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	<u>7</u>
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
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**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
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
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
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
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
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	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
<b>5. Для спортивной дисциплины метания</b>				
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
<b>6. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
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
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап **высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
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	см	не менее	
			250	240
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
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	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»		

## VI. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

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

Содержание и методика работы по этапам подготовки.

На этапе начальной подготовки дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

На учебно-тренировочном этапе работа направлена на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение

основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований. В период углубленной специализации: совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

*На этапах совершенствования спортивного мастерства* продолжается совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам легкой атлетики и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы обучающиеся хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду спорта.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений.

### **Физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах

преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40–50 %.

### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

Общая физическая подготовка – процесс развития систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

#### *Средства общей физической подготовки:*

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

В группах начальной подготовки и тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

### **Общеразвивающие упражнения**

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

Общеразвивающие упражнения без предметов	<p>- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);</p> <p>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);</p> <p>- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);</p> <p>- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);</p> <p>- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).</p>
с предметами	<p>- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);</p> <p>- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);</p> <p>- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.</p>
с отягощениями	<p>- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп);</p> <p>- штанга (с ТЭ- 3г. обучения);</p> <p>- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;</p>

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

*Специальная физическая подготовка* — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной беговой дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

*Средства специальной физической подготовки:*

*Упражнения на развитие силы:*

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;
  - метание гири, ядра и других;
  - различные прыжковые упражнения;
  - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
- В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. К весне объем силовой работы с

максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

#### *Тренировка над силой зимой*

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей;
- Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;
- Упражнение со штангами:
  - а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);
  - б) рывки 10x10 подходов;
  - г) толчки 10x10 подходов;
  - д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);
  - е) подскоки 10x10 и т.д.;
  - ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);
  - з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.
- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

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

#### *Упражнения на развитие быстроты:*

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

#### *Упражнения на развитие скоростной выносливости:*

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

#### *Средства развития гибкости:*

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;

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

### ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Спортивная техника позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки легкоатлета используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеозаписей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

## **Обучение технике и тренировка в отдельных видах легкой атлетики**

### **Бег на короткие дистанции**

#### *Группы начальной подготовки.*

**Задачи:** обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям, всестороннее физическое развитие детей, воспитание быстроты и скоростно-силовых качеств, улучшение координации движений и гибкости.

**Средства и методы обучения спортивной технике:** применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и высоту с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общефизической подготовке.

#### *Учебно-тренировочные группы*

**Задачи:** обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега; обучение технике бега при выходе с виража на прямую; обучение финишированию; воспитание скоростно-силовых, скоростных и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

**Средства и методы обучения спортивной технике:** спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения – старт с ходьбы или медленного бега; старт с падения; старт с опорой на одну руку; низкий старт с опорой рук на высоте 30 – 40 см от беговой дорожки; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях; просмотр видео техники бега сильнейших спортсменов.

Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движения.

Подвижные и спортивные игры. Кроссы, спринтерский бег и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (бег в гору 4\*- 30\*; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5 – 2,5 кг) на голеньях, бег с отягощениями 2 – 5 кг на поясе; бег по наклонной дорожке 4\*- 30\*, бег с использованием искусственной тяги 7 – 8 кг и т.д.); упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с ядром – броски вперед и через голову и т.д.; участие в

соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

### **Бег на средние дистанции**

#### *Группы начальной подготовки.*

*Задачи* обучения и тренировка техники и тактики:

Создание правильного представления о технике бега.

Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.

Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.

Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.

Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.

Развитие общей выносливости.

Развитие быстроты и прыгучести.

Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

#### *Средства и методы обучения технике и тактике бега.*

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку.

Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду.

Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

#### *Средства и методы тренировки.*

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол, регби и др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 35 – 45 минут.

Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы.

Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.

Занятия другими видами легкой атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта (лыжи, плавание).

Туристические походы и пешие прогулки до 8 километров.

#### *Учебно-тренировочные группы*

*Задачи обучения и тренировки.*

Дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки.

Ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа.

Обучение технике стартового разбега.

Обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 метров.

Обучение технике с изменением ритма и скорости бега.

Ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр В. Куца, П. Болотникова, Т. Казанкиной, С. Мастерковой и др.

Развитие общей физической подготовленности.

Дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы обучения и тренировки.

Дальнейшее обучение и совершенствование средств и методов, перечисленных для групп начальной подготовки.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Одним из основных контрольных вступительных тестов для бегунов на средние и длинные дистанции является бег в равномерном темпе от 6 до 12 минут. Наблюдать за сохранением темпа и самочувствия после бега (внешние признаки утомления, пульс, частота дыхания).

#### *Группы совершенствования спортивного мастерства*

Для совершенствования техники бега используются специальные и подготовительные упражнения:

- бег по узкой прямой дорожке с низким ограждением;
- бег с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 80-100 см набивные мячи или какие-либо другие предметы;
- бег в положении «руки за спиной» или на поясе;
- прыжки с ноги на ногу в широком шаге;
- бег в гору (с горы);
- бег по виражу (вход в вираж, выход с виража)
- упражнения с использованием барьеров и другие.

*Совершенствование техники бега по виражу :*

- имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);
- бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м.
- бег с ускорением по виражу на отрезках 60-70 м. Повторяется ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;
- бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 6-й дорожке).

*Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега :*

- объяснение и показ рационального размещения колодок;
- установка стартовых колодок;
- выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» (по команде «Внимание!» научить рационально распределять вес тела на ноги и руки);
- выбегание со стартовых колодок;
- низкий старт с пробеганием отрезков 20-50 м;
- и.п. - упор лежа на согнутых руках. Выполнение с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой).
- старты по виражу с разной скоростью.

При старте на вираже стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края.

*Совершенствование техники финиширования:*

- ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- бег в спокойном и быстром темпе с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
- финиширование плечом со средней и максимальной скоростью

### **Метание мяча**

*Группы начальной подготовки.*

Обучение основам техники метания мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение техники финального усилия. Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

*Средства и методы обучения*

Подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального УСИЛИЯ (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов, разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

*Учебно-тренировочные группы*

Совершенствование техники метания мяча -метание мяча на дальность. Броски набивного мяча (серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

*Группы совершенствования спортивного мастерства*

Задачи: совершенствование техники избранного вида метаний (ритмо-темповая структура, внутри- и межмышечная координация); изучение опыта под-

готовки сильнейших российских и зарубежных метателей; приобретение опыта самоконтроля и самоанализа тренировочного процесса; расширение опыта участия в соревнованиях (правила соревнований), увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок; воспитание психологической устойчивости в стрессовых ситуациях.

### **Прыжки**

#### *Группы начальной подготовки.*

*Прыжки в высоту с разбега.* Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, в сочетании с работой рук. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп» (для 12-13-летних мальчиков). Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом.

*Прыжки в длину с места и с разбега.* Ознакомление с техникой прыжка в длину с места, прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы».

Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов; отталкиванию в сочетании с разбегом, прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов; технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом.

*Тройной прыжок с места.* Ознакомление с техникой. Обучение прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами в сочетании с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги.

#### *Учебно-тренировочные группы*

*Прыжки в высоту с разбега.* Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способами «перешагивание» (девушки) и «фосбери-флоп» (юноши). Ознакомление и изучение техники прыжка способом «волна» (девушки) и «перекат» (юноши). Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх, техники перехода через планку изученным способом. Прыжки с 3, 5, 7 шагов через планку, постепенно поднимая высоту. Участие в соревнованиях по прыжкам в высоту с разбега.

*Прыжки в длину с разбега.* Дальнейшее изучение и совершенствование техники прыжка способом «ножницы». Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, согласованности движений ногами и руками в фазе полета, группировки в приземлении и выхода после приземления. Изучение техники прыжка способом «прогнувшись» (юноши). Прыжки с 3-5 шагов в «шаге» с опусканием маховой ноги и с пробеганием вперед. Прыжки с 5-7 шагов, отталкиваясь от повышенной опоры работа в целом на технику и на результат. Участие в прикидках и соревнованиях.

#### *Группы совершенствования спортивного мастерства*

*Прыжки в высоту с разбега.* Совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техники перехода через планку и всего прыжка в целом. Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжках в

высоту избранным способом с полного разбега на оптимальной скорости. Тактическая и психологическая подготовка. Участие в соревнованиях.

*Прыжки в длину с разбега.* Совершенствование техники отдельных фаз прыжка: ритма разбега в сочетании с отталкиванием, точности отталкивания, рациональных движений в полете, приземления и всего прыжка в целом способами «ножницы» и «прогнувшись». Выявление и исправление индивидуальных ошибок. Тренировка в прыжке избранным способом. Тактическая и психологическая подготовка юного спортсмена. Участие в прикидках и соревнованиях.

*Тройной прыжок с разбега.* Совершенствование техники отдельных фаз и всего прыжка в целом с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна.

### **Тактическая подготовка**

*Спортивная тактика* - целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке; Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

## 2. Учебно-тематический план

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

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

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

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

	тия	подготовки	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», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее - бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее - спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее - прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - метания), слово «борьбе» (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся

осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

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

### **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)<sup>1</sup>;

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 система-

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

тического медицинского контроля.

**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 ше-	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 обрешиненные (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

## 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

## 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	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

4.	Майка легкоатлети-	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для мета- ния молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлети- ческие	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для мета- ния копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыж- ков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыж- ков в длину и прыж-	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для трой- ного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

## ***2. Кадровые условия реализации Программы:***

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).

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).

## ***3. Информационно-методическое обеспечение реализации Программы***

### ***Нормативно-правовые акты и документы:***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»»;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Минспорта России 16.11.2022г. № 996 «Об утверждении федерального стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»».

**Учебные пособия:**

1. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. Челябинск, 1977.
2. 4. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
3. 5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. 6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. 7. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
6. 8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М. Terra-спорт, 2000.
7. 9. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.
8. 10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 88с.
9. 11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
10. 12. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. 13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
12. 14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.
13. 15. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
14. 16. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. 17. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. 18. Попов В. П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации. - М. ДОСААФ, 1982.
17. 19. Психология: Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
18. 20. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 1994.
19. 21. Теория спорта. Под общ. ред. В.Н. Платонова. Киев: Вища школа, 1987.
20. 22. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.:

Физкультура и спорт, 1974.

21. 23. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

***Интернет-ресурсы:***

22. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации  
23. <http://www.минобрнауки.рф> - Министерство Образования и Науки РФ  
24. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики  
25. <http://www.edunso.ru> - Министерство образования Новосибирской области  
26. <http://www.sport.nso.ru> – Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области.  
27. <http://www.beg.nvb.ru> - Федерация легкой атлетики Новосибирской области.