

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Спортивная школа олимпийского резерва
«Центр олимпийской подготовки № 1»**

Рассмотрено на заседании
тренерско-педагогического совета
ГБУ ДО РО «СШОР «ЦОП № 1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО
«СШОР «ЦОП № 1»

_____ В.В. Самургашев

Протокол № 1
«12» января 2023 г

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

Срок реализации: без ограничения
Авторы – разработчики:
С.А. Евсина – зам. директора по
учебно-спортивной работе

**г. Ростов-на-Дону
2023 год**

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения.....	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	3
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	Соотношение видов спортивной подготовки	4
	Годовой учебно-тренировочный план	5
III	Система контроля	9
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	10
IV	Рабочая программа	13
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»	15
VI	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	16
VII	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
	Информационно-методические условия реализации Программы	24

I. Общие положения

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 1.

Таблица № 1

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

* Допускается отклонение в наполняемости группы, в случае если спортсмен является членом сборной команды России

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, имеющие спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Требования к объему тренировочного процесса представлены в таблице № 2.
Объем Программы 936 - 1248 часов в год.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

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

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

учебно-тренировочные занятия: смешанные и индивидуальные упражнения;
учебно-тренировочные мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 3.

Таблица № 3

№ п/п	Виды подготовки	Этап ССМ %	Кол-во часов	Этап ВСМ %	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка (%)	12-17	159	11-16	200
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24-27	253	25- 28	350
3.	Спортивные соревнования (%)	4-7	65	5-8	99
4.	Техническая подготовка (%)	22-27	253	22-27	337
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-11	103	8-11	177
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	3-6	56	3-4	60
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	47	4-6	25
ВСЕГО:		100	936	100	1248

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		18 часов	24 часа
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
		2	1
		1.	Общая физическая подготовка
2.	Специальная физическая подготовка	253	350
3.	Спортивные соревнования	65	99
4.	Техническая подготовка	253	337
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	103	177
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	56	60
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	47	25
ВСЕГО:		936	1248

Годовой учебно-тренировочный план на 936 часов:

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	10	10	10	9	15	15	15	159

Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22	253
Спортивные соревнования		9			9	10	10	9	9			9	65
Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22	253
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	6	11	11	11	11	11	11	11	103
Инструкторская и судейская практика	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
Всего объем нагрузки в часах	70	80	71	71	81	82	82	81	79	76	76	87	936

Годовой учебно-тренировочный план на 1248 часов:

Разделы подготовки	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	За год
Общая физическая подготовка	19	20	20	20	20	11	11	11	11	19	19	19	200
Специальная физическая подготовка	30	30	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	350
Спортивные соревнования		13			15	15	15	15	13			13	99
Техническая подготовка	28	28	28	29	28	28	28	28	28	28	28	28	337
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	5	5	5	21	22	22	22	22	22	22	177
Инструкторская и судейская практика	7	7	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	60
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Всего объем нагрузки в часах	91	105	90	91	105	110	111	111	109	104	104	117	1248

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Спортивные соревнования:

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

Календарный план воспитательной работы (приложение № 2).

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3).

Планы инструкторской и судейской практики:

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания юный судья и судьи по спорту с последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

В группах 1-2 года подготовки с учащимися проводятся коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах 4-6 годов обучения спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для 9 контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных

изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

III. Система контроля

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «лёгкая 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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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 всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

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

3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			240	200
Прыжки				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	220
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
Метания				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			260	220
3.	Рывок штанги весом не менее 70кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Рывок штанги весом не менее 35кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
Многоборье				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	210
4.	Жим штанги лёжа весом не менее 70кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
	Жим штанги лёжа весом не менее 25кг	Кол-во раз	не менее	
			-	1

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег 300м с высокого старта	с	не более	

			37	41
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок с места	м	не менее	
			27	25
Бег на средние и длинные дистанции				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			6,7	8,7
2.	Бег 2 км	мин, с	не менее	
			5,45	6,40
3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			250	240
Прыжки				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,0
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			260	240
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
Метания				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			280	250
3.	Рывок штанги весом не менее 80кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Рывок штанги весом не менее 40кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
Многоборье				
1.	Бег 60м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			270	240
3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
4.	Жим штанги лёжа весом не менее 80кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
5.	Жим штанги лёжа весом не менее 30кг	Кол-во раз	не менее	
			-	1

IV. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Процесс многолетней подготовки легкоатлетов высшей квалификации направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Рабочая программа тренера-преподавателя по лёгкой атлетике:

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировок			
		Кол-во тренировок	Продолжительность, ч.	Метод, интенсивность	Занятие №
I этап - обще подготовительный - сентябрь-февраль, 29 недель, в том числе:					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит	СП	10	23,5	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III - 1%	1,2,4,5, 6,9, 6, 5, 8,5, 10 или 11,7
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен,	12,13, или
				силовой направленности: I—III программа. Интенсивность: в режиме II - 70%	14, или 15, 18, или 19
	СП	7	15	Равномерные и переменные. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II -70%, III-0,5%	2, 5,4, 5, 9,4, 6,8, 5,10
	ОП	6	14,5	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: II— IУпрограмма, 2-3 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%	12, 12, или 19, 14, или 15, или 16,16, 17,18
	СП	6	14	Равномерная и переменная. 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	5,2,4, 5,8,5
	ОП	7	15	Комбинированная, 3-4 трен, силовой направленности: II—IV программа, 5-6 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%», III - 1%	18,18,13, или 14, или 15, 16,17,16, 18, 18, или 19 16,17
	СП	6	14	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%	5,2,4, 5, 6, 7, 8, 5
	ОП	7	16	Комбинированная, 2-3 трен, силовой направленности: III—V программа, 3-4 трен. - лыжи. Интенсивность: в режиме II - 70%	12,13 или 16, 16, 17, 18, 18, 19,17
II этап - специально-подготовительный - март-апрель					
Март-апрель: 30-34 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	10	24	Равномерная и переменная, не более 1 трен, в две недели повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III-IV- 1%	1, 2,3, 4,5,6,21, 7,8,9, 10 или п, 5,2 1
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV-V программа. Интенсивность: в режиме II -70%	12, или 13,14, или 15,20

Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:					
Май: 35-39 недели, недельный цикл содержит тренировки:	СП	11	25	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II-70%, III—IV - 2%	1,2, 3,4, 5, 6, 7, 8, 3, 10, 11 или 12, 4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: IV-VпрограММа. Интенсивность: в режиме 11 -70%	14, или 16, или 17. 15, или 18
	СП	11	24,5	Равномерная и переменная, не более 1 трен, повторной или интервальной, 1 трен, техническая. Интенсивность: в режиме II-70%, III-IV- 2%	2, 3,4, 5, 6, 7, 8,4, 6, 10, 11 или 12,4, 13,9
	ОП	2	5	Комбинированная, 1 трен, силовой направленности: III—IV программа. Интенсивность: в режиме II - 65%	14, или 16, или 17,15, или 18

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

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.

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. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «лёгкая атлетика» определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта лёгкая атлетика учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивная подготовка по виду спорта «лёгкая атлетика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по лёгкой атлетике

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2

33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап ССМ		Этап ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки				
			Этап ССМ		Этап ВСМ		
			Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	
1.	Костюм ветрозащитный	штук	1	2	1	1	
2.	Костюм спортивный парадный	штук	1	2	1	2	
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	2	1	3	1	
4.	Майка легкоатлетическая	штук	2	1	2	1	
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	2	1	3	1	
6.	Обувь для толкания ядра	пар	2	1	3	1	
7.	Перчатки для метания молота	пар	3	1	4	1	
8.	Трусы легкоатлетические	штук	2	1	2	1	
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	2	1	3	1	
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	2	1	3	1	
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипельчеза)	пар	2	1	3	1	
12.	Шиповки для метания копья	пар	2	1	3	1	
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	2	1	3	1	
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	2	1	3	1	
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	2	1	3	1	

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 «лёгкая 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, 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) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

План воспитательной работы

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения. Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный. Идейно-политический аспект воспитательной работы со спортсменами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся лёгкой атлетикой, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм: поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях. Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

- Идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, известными спортсменами. Обсуждение кинофильмов и книг о спорте.

- Практически-действенные: просмотр традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований. Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации. Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение.

Образовательной программой предусмотрено участие обучающихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Первый метод применяется, преимущественно, в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

Приложение № 3

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
по виду спорта «лёгкая атлетика»**

Этап	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год (ответственный по антидопингу в учреждении)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Антидопинговая работа со спортсменами» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год (ответственный по антидопингу в учреждении)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Информационно-методические условия реализации Программы

Основная литература:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022г. № 996)
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014г.
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования.
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2006.-464с.

Дополнительная литература:

1. Забелина, Л.Г. Легкая атлетика: учебное пособие / Л.Г. Забелина, Е.Е. Нечунаева. - Новосибирск : НГТУ, 2010. - 59
2. Иссурин В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки : монография / В. Б. Иссурин. М. : Сов. спорт, 2010. - 283 с.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г. Озолин. - М.: ФиС, 2011. - 479 с.
4. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2010. – С. 229-234.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)