

**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»

Протокол № 2 от «16» февраля 2026 г. \_\_\_\_\_ В.В. Самургашев

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

г. Ростов-на-Дону  
2026 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3.	Годовой учебно-тренировочный план	6
4.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
5.	План инструкторской и судебной практики	9
6.	Система контроля	10
7.	Рабочая программа	14
8.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	16
9.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
10.	Календарный план воспитательной работы	20
11.	Учебно-тематический план	22
12.	Кадровые условия реализации программы	23
13.	Информационно-методические условия реализации программы	24

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2025 № 1016 (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Объем Программы 1248 часов в год.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо: групповые учебно-тренировочные занятия, индивидуальные учено-тренировочные занятия, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия.

### 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
<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 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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2
Отборочные	4	4
Основные	4	4

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

№ п/п	Виды подготовки	Этап ССМ %	Этап ВСМ %
1.	Общая физическая подготовка (%)	18-23	16-21
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26-35	26-35
3.	Спортивные соревнования (%)	3-7	3-8
4.	Техническая подготовка (%)	28-35	26-36
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	11-13	12-15
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-6	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-6

## Годовой учебно-тренировочный план

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

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
<b>Всего объем нагрузки в часах</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	<b>81</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>81</b>	<b>79</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>87</b>	<b>936</b>

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

Годовой учебно-тренировочный план.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе 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.

Календарный план воспитательной работы формируется ежегодно.

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитиков, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсифицировать любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

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

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 тренер)	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год (ответственный тренер)	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у спортсменов вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, спортсмены приобретают определенные навыки наставничества.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

### План инструкторской и судейской практики по лёгкой атлетике

Этапы спортивной подготовки	Вид практики	Мероприятия
Совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

## План 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 «тхэквондо»;

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 спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

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.

**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
<b>Бег на короткие дистанции</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
3.	Десятерной прыжок с места	см	не менее	
			25	23
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			6.00	7.10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>Прыжки</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
<b>Метания</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
			-	1
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>				

**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
<b>Бег на короткие дистанции</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37,0	41,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4.	Десятерной прыжок с места	м	не менее	
			27	25
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			5.45	6.40
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
<b>Прыжки</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
<b>Метания</b>				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
2.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			280	250
3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	кол-во раз	не менее	
			1	-
4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	кол-во раз	не менее	
			-	1
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивное звание «мастер спорта России»</b>				

## IV. Рабочая программа

### Программный материал для учебно-тренировочных занятий

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 15 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта (мастер спорта России), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

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 №
<b>I этап - обще подготовительный - сентябрь-февраль, 29 недель, в том числе:</b>					
Сентябрь-ноябрь: 1-12 недели, недельный цикл содержит	СП	10	23,5	Равномерная и переменная, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме 11-70%, 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: 1—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. И нтенсивность: 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 треп, 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
<b>II этап - специально-подготовительный - март-апрель</b>					
Март-апрель: 30-34 недели,	СП	10	24	Равномерная и переменная, не более 1 трен, в две недели повторной или	1, 2,3, 4,5,6,21,

недельный цикл содержит тренировки:				интервальной, 1-2 трен, технические. Интенсивность: в режиме II - 70%, III- IV- 1%	7,8,9, 10 или п, 5,2 1
	ОП	3	6	Комбинированная, 1-2 трен, силовой направленности: IV-VпрограММа. Интенсивность: в режиме II -70%	12, или 13,14, или 15,20
<b>Соревновательный период: май-июль, 13 недель, в том числе:</b>					
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 треп, силовой направленности: IV-VпрограММа. Интенсивность: в	14, или 16. или 17. 15, или
				режиме II -70%	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**

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.

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.

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

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брусок для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10

12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, прыжки, метания				
28.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивной дисциплины метания				
29.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
30.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
31.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
32.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
33.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
34.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
35.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
36.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
37.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
38.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
39.	Трос для молота	штук	на организацию	20
40.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
41.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
42.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
43.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
44.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивной дисциплины прыжки				
45.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
46.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
47.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
48.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1

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	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	2	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	1	2	2	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	1	2	1	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая 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	штук	1	2	1	2	
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	2	1	2	1	
4.	Майка легкоатлетическая	штук	2	1	2	1	
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	2	1	2	1	
6.	Обувь для толкания ядра	пар	2	1	2	1	
7.	Перчатки для метания молота	пар	3	1	3	1	
8.	Трусы легкоатлетические	штук	2	1	2	1	
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	2	1	2	1	
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	2	1	2	1	
11.	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	2	1	2	1	
12.	Шиповки для метания копья	пар	2	1	2	1	
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	2	1	2	1	
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	2	1	2	1	

## Календарный план воспитательной работы

№ 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;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
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> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
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>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></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 учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года

3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка. (воспитание патриотизма, 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 России, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные 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.	В течение года

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	октябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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 учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочных занятий. Спортивные результаты—специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система учебно-тренировочных занятий. Основные направления учебно-тренировочных занятий.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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

## VII. 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) 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).

Тренеры-преподаватели, осуществляющие подготовку спортсменов по виду спорта должны непрерывно подтверждать свой профессионализм, а именно проходить курсы повышения квалификации, участвовать в вебинарах/семинарах, устраивать взаимное посещение тренировок, изучать профессиональную литературу, проводить мастер-классы, участвовать в конференциях.

## **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/>)