

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

(протокол № 1 от 31.08.2026 г.)

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 01-01/81 от 31.08.2026 г.

Директор

МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина

_____ С.Г. Леоненко

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 6 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Возраст обучающихся: от 9 лет и старше.

Красноярский край, г. Зеленогорск

2026 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем Программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
2.4.	Объем соревновательной деятельности	9
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план	10
2.6.	Календарный план воспитательной работы	16
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.8.	Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки	23
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	26
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	27
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	28
4	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	33
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	33
4.1.1.	Физическая подготовка	33
4.1.2.	Техническая и технико-тактическая подготовка	35
4.1.3.	Теоретическая подготовка	38
4.1.4.	Психологическая подготовка	39
4.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе	39
4.2.1.	Физическая подготовка	40
4.2.2.	Техническая и технико-тактическая подготовка	41
4.2.3.	Теоретическая подготовка	45
4.2.4.	Психологическая подготовка	45
4.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства	45
4.3.1.	Физическая подготовка	46
4.3.2.	Техническая и технико-тактическая подготовка	46
4.3.3.	Теоретическая подготовка	50
4.3.4.	Психологическая подготовка	50
4.3.5.	Учебно-тематический план	50
5	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	55
6	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	55
6.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной программы	55
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	62

6.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	62
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	63
	Приложение 1. Примерные тестовые задания по теме: «легкая атлетика»	65

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**легкая атлетика**» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее - учреждение), разработанной с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 16.07.2026 № 609, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 г. № 1016 (далее - ФССП).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от 16.07.2026 № 609 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта Российской Федерации от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава Российской Федерации от 19.05.2026 № 486н «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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

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.

Основными задачами реализации Программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов для спортивной сборной команды Красноярского края по легкой атлетике;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа совершенствования спортивного мастерства. Непрерывный процесс спортивной подготовки обеспечивается путем реализации Программы с последовательным переводом обучающихся на соответствующий этап спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальный возраст для зачисления обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;
- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- учитывает возрастные особенности обучающихся;
- предусматривает возможности перевода обучающихся из других

организаций.

Минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, минимальные возрастные границы обучающихся по этапам подготовки представлены в таблице 1.

2.2. Объем Программы

Направленность Программы на максимально возможные (высшие) достижения выражается в поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Объем (часовая нагрузка) по этапам подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248

Объем нагрузки определяется годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели для каждого года и этапа подготовки, утверждается ежегодно в учреждении. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая летний период в спортивно-оздоровительном лагере) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса со сформированной учебно-тренировочной группой.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер, при реализации Программы используются следующие формы (виды) обучения:

- Групповые, индивидуальные, смешанные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий (включают в себя теоретическую и практическую части).

- Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ). Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом видов УТМ, приведенных в таблице 3.

Таблица 3

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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, кубкам России, первенствам России	-	18	18
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, Федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18

	физической подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- Самостоятельная подготовка, возможна с использованием дистанционных технологий.
- Спортивные соревнования (таблица 4).
- Инструкторская и судейская практика.
- Восстановительные мероприятия.

2.4. Объем соревновательной деятельности

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях планируется с учетом требований, приведенных в положениях (регламентах) об официальных спортивных соревнованиях, правилах вида спорта «легкая атлетика», а также требований к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности каждого обучающегося. Проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психической готовности к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможности корректировать построение процесса подготовки.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения наивысшего уровня подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. В этой разновидности соревнований обучающемуся необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего спортивного результата (для его уровня подготовленности).

Объем соревновательной деятельности представлен в таблице 4.

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- 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.

Учреждение направляет обучающихся 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Зеленогорска, учреждения и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного года/спортивного сезона (далее – учебный год) с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

– объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, УТМ, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

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

а) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся - двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

б) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, учреждение осуществляет зачисление такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки, продолжительность которой составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом учреждения). Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 5 и таблице 6.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»							

1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-74	29-38	18-25	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22-29	26-33	26-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-6	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	24-30	25-31	28-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	2-6	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивных дисциплин: «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-19	25-36
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

	тестирование и контроль (%)					
Для спортивной дисциплины: «многоборье»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)			20-34	20-31	31-43
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-6
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		8-16		2-4
		Для спортивных дисциплин: «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
1.	Общая физическая подготовка	234	300	233	187	212
2.	Специальная физическая подготовка			167	253	337
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	29	56	87
4.	Техническая подготовка	47	67	175	243	337
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	33	66	94	137
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	29	56	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	47	62
Для спортивных дисциплин: «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						
1.	Общая физическая подготовка	234	300	364	385	250

2.	Специальная физическая подготовка			87	140	375
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	29	56	75
4.	Техническая подготовка	47	67	131	187	275
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	33	66	94	137
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	22	37	62
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	37	62
Для спортивной дисциплины: «многоборье»						
1.	Общая физическая подготовка	234	300	225	206	225
2.	Специальная физическая подготовка			175	234	325
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	29	56	75
4.	Техническая подготовка	47	67	175	243	349
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	33	66	94	137
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	29	56	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	29	47	62
Общее количество часов за год		312	416	728	936	1248

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Воспитательная работа тренера-преподавателя предполагает гибкую и многообразную систему воздействий. Выполнение требований оценивается тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающегося.

Основные направления и мероприятия воспитательной работы в учреждении приведены в таблицах 7, 8.

Таблица 7

Основные направления воспитательной работы в учреждении

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение правил вида спорта «легкая атлетика» и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта «легкая атлетика».	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в	В течение года

		качестве помощника тренера-преподавателя; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		– 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).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе).	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий и внеучебных мероприятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	Через систему физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	В течение года
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий и внеучебных мероприятий.	В течение года

3.5.	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий	Подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д. Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
------	--	---	---

Таблица 8

Основные мероприятия воспитательной работы в учреждении

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	в течение года
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение года
2.	Здоровье сберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на:	ежемесячно в течение года
2.1.1.	- формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	
2.1.2.	- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	- формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий:	в течение года
2.2.1.	- формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	- обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	- знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	- формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май

3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий и внеучебных мероприятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам –героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий и внеучебных мероприятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	- развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях)	
4.1.4.	- развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий и внеучебных мероприятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

Годовой календарный план воспитательной работы ежегодно разрабатывается на учебный год и утверждается директором учреждения.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении, разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов в учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки проведения, указаны в таблице 9.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

3) раскрытие перед обучающимися возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 9

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
	Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Формирование нулевой терпимости к допингу		
Этап начальной подготовки			
1.	Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год (тренер-преподаватель)

2.	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1 раз в месяц (тренер-преподаватель)
3.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/53	1 раз в год (тренер-преподаватель)
4.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер-преподаватель)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1.	Веселые старты «Честная игра»		1-2 раза в год (тренер-преподаватель)
2.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/53	1 раз в год (тренер-преподаватель)
3.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер-преподаватель)
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/53	1 раз в год
2.	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год (тренер-преподаватель)

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.8. Инструкторская и судейская практика

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися знания инструктора и судьи по спорту, с последующим привлечением их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважению к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, спортивного судьи, секретаря.

Таблица 10

Примерный план инструкторской и судейской практики

Этапы подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным голосом, терминами по изучению элементов легкой атлетики.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе. Знакомство с судейством, изучение основных обязанностей судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Знать основные правила судейства соревнований по виду спорта «Легкая атлетика». Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений,

		замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5-6	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. Знать правила соревнований, привлечение к судейству соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. Знать правила соревнований, проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, привлечение к судейству городских и региональных соревнований.

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года обучения, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Учреждения обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входят:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях;
- врачебно-педагогическое наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий и соревнований, одежды и обуви;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, в ходе которой увеличивается как объем, так и интенсивность выполняемых работ. Сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;
- рациональное построение учебно-тренировочного процесса;
- использование разнообразия средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания;
- корректирующие упражнения для позвоночника и стоп;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировок и ответственных соревнований, они включают в себя:

- организация внешних условия и факторов тренировки;
- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- формирование значимых благоприятных отношений к тренировкам;
- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- интересный и разнообразный досуг;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства направлены на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

Гигиенические средства:

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

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 и продолжительности 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28 и продолжительность 2-3 мин.;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- ультрафиолетовое облучение;
- аэроионотерапия, кислородотерапия (оксигенотерапия);
- массаж, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т. д.) адаптация происходит постепенно.

Использование комплексного воздействия, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале нужно применять средства общего глобального воздействия, а затем средства локального воздействия.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательный период. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения легкоатлетов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Необходимо придерживаться общего режима занятий в школе, сбалансированного питания, режима труда и отдыха. На учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства вопросам восстановления необходимо уделять большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время учебно-тренировочного процесса и соревнований, но и в свободное время.

Широкий спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Оптимизация учебно-тренировочного процесса, повышение эффективности управления спортивной подготовкой невозможна без совершенной системы

комплексного контроля специальной подготовленности обучающихся на всех этапах подготовки.

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

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

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 виду спортивной подготовки;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить 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 нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором годах обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;
- 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 подготовки;
- 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;
- ежегодно показывать результаты соответствующих 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

Основными видами контроля являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке, тестирование, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания), учитывающие их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают:

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

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблицах 11,12,13.

Таблица 11

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	Челночный бег 3х10 м.	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
4	Прыжки через скакалку в течении 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица 12

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 до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции», «ходьба»						

2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		-	
			1.44	2.01	-	-
2.3.	Бег на 600 м	мин, с	-		не более	
			-	-	1.40	2.07
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
4. Для спортивной дисциплины «прыжки»						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
5. Для спортивной дисциплины: «метания»						
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,1	10,5
4.2.	Бросок набивного мяча весом 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
6. Для спортивной дисциплины: «многоборье»						
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,5	8,0	9,2
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее		не менее	
			5,30	5,00	5,50	5,20
5.3.	Бросок набивного мяча весом 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			9	7	11	9
5.4.		см	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		180	170	193	175
6. Уровень спортивной квалификации						
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».				
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».				

Таблица 13

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
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
2.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,0	9,0
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины «ходьба»				

3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины «прыжки»				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины «метания»				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины «многоборье»				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,60	7,00
6.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
	7. Уровень спортивной квалификации			
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки представлен следующими разделами:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая и технико-тактическая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка.

Этап начальной подготовки.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

Задачи:

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики;
- освоение основных двигательных умений и формирование широкого круга двигательных навыков;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «легкая атлетика».

4.1.1. Физическая подготовка

Существует два взаимосвязанных вида физической подготовки – общая и специальная.

Цель общей физической подготовки (далее - ОФП) – гармоническое развитие всех органов и систем обучающихся, повышение работоспособности, функциональных возможностей организма в целом.

Задачи подготовки:

- развитие систем функций организма обучающихся;
- овладение разнообразными умениями и навыками;

- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость;
- создание условий для успешной специализации в легкой атлетике.

Цель специальной физической подготовки (далее - СФП) – развитие отдельных мышечных групп обучающихся, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов.

Задачи по специальной физической подготовки:

- повышение функциональных возможностей, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности;
- воспитание специальных физических способностей;
- достижение спортивной формы.

СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном виде легкой атлетики.

На данном этапе подготовки особое внимание уделяется общей физической подготовке. В качестве средств ОФП широко используются:

- *подвижные и спортивные игры и игровые упражнения;*
- *общеразвивающие упражнения* (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи) с отягощением и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, в группе, с партнером. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат);
- *прыжки и прыжковые упражнения;*
- *метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);*
- *многоборный характер физических упражнений* и развитие основных физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества).

В учебно-тренировочном процессе у обучающихся основное внимание направлено на создание фундамента ОФП, а также происходит близкое знакомство с технической стороной многообразия видов легкой атлетики.

Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целостного упражнения. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Физическое качество – быстрота

Принято выделять три формы проявления быстроты:

1. Время проявления двигательной реакции;
2. Скорость выполнения отдельного движения;
3. Частота движений.

На всех этапах подготовки главной задачей является повышение общей быстроты движений.

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Ускорения на различных отрезках (от 20 до 50 м) с высокого и низкого старта.
2. Челночный бег 3х10 м.
3. Эстафетный бег.
4. Подвижные и спортивные игры.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег на месте.
7. Бег в упоре.

Физическое качество - гибкость

Гибкость – способность выполнять движения с максимальной амплитудой.

Примерные упражнения для развития гибкости:

1. Развитие мобильности суставов и позвоночного столба.
2. Наклоны вперед, назад.
3. Повороты в стороны.
4. Наклоны в барьерном седе.
5. «Мостик».
6. Пружинящие наклоны.
7. Упражнения в парах (развитие пассивной гибкости).

Физическое качество - координация

Координация движений – физическое качество человека, которое позволяет ему точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями.

Примерные упражнения для развития координации:

1. Сочетание различных видов ходьбы (с высоким подниманием бедра, в приседе).
2. Бег с преодолением препятствий (координационная лестница, мячи).
3. Челночный бег с высоким подъем бедра, изменением частоты шагов, приставными, скрестными шагами.
4. Гимнастические и акробатические упражнения (кувырки, повороты, «Ласточка»).
5. Эстафеты с предметами.
6. Метания в цель.
7. Общеразвивающие упражнения с мячами.

Физическое качество- сила

Сила – физическое качество человека, позволяющее ему преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц.

Примерные упражнения для развития силы:

1. Приседания с собственным весом.
2. Отжимания.
3. Подтягивания.
4. Ходьба выпадами.
5. Прыжки с ноги на ногу.
6. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, с отягощением (гантели, мячи), работа с резиновыми эспандерами.
7. Изометрические упражнения («стульчик», «планка»).

Физическое качество - выносливость

Выносливость – физическое качество человека, позволяющее ему длительное время выполнять работу различной степени нагрузки.

Примерные упражнения для развития выносливости:

1. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м.
2. Повторный бег на отрезках 100-600 м., пробегая 2-4 раза с интервалами отдыха 3-5 минут.
3. Переменный бег на отрезках 50-300 м.
4. Фартлек
5. Кроссовый бег.
6. Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, палки, набивные мячи, гантели).
7. Выполнение комплекса упражнений круговым методом через заданные интервалы отдыха.

4.1.2. Техническая и технико-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высокого и низкого старта;
- освоить основы техники бега на короткие дистанции и финишированию.

Средства освоения технико-тактических действий:

- бег с ускорением на 30-60 м., с последующим бегом по инерции;
- спринтерский бег 20-120 м. с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- эстафетный бег;
- стартовые упражнения.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику высокого и низкого старта;
- освоить основы техники бега по прямой, входа в вираж, бегу по виражу и выхода из него;

- ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции;
- освоить основные тактические варианты бега на дистанции;
- развить общую выносливость.

Средства освоения технико-тактических действий:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м., акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м.;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м. под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м. с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег.

Прыжки в высоту

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить технику прыжка способом «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»;
- освоить основные элементы техники прыжка в высоту с разбега;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- имитационные упражнения постановки толчковой ноги, в сочетании со взмахом рук;
- то же с 2-х, 3-х, 4-х шагов;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т. д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов;
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м. по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м.;
- прыжковые упражнения на одной двух ногах, через предметы разной высоты.

Прыжки в длину с разбега

Задачи:

- освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;

- освоить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»,

«согнув ноги»;

- освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановка толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);

- развитие быстроты, скоростно- силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- прыжки в длину с места;

- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;

- с 3-х, 5-ти шагов разбега и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см. с приземлением на маховую ногу;

- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину, с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 м. по прямой с высокого старта и с ходу;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;

- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;

- бросковые упражнения с набивными мячами;

- кроссовый бег 12-15 минут.

Тройной прыжок с разбега

Задачи:

- освоить основы техники спринтерского бега и других легкоатлетических упражнений;

- ознакомить с техникой выполнения тройного прыжка;

- освоить технику разбега и тройного прыжка в длину с 5-7 беговых шагов;

-освоить основные элементы техники прыжка в длину с разбега (постановке толчковой ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками, отталкиванию в сочетании с разбегом);

- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и выносливости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- тройной прыжок в длину с места;

- тройной прыжок в длину с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов без определения места отталкивания;

- тройной прыжок в длину с 3-х, 5-ти, 7-ми беговых шагов от места отталкивания;

- тройной прыжок с постепенным увеличением фазы полета и ускорением отталкивания;

- тройной прыжок на одной ноге;

- сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов;

- тройной прыжок с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3 м. от места отталкивания, на «скачок», второй 2 м. от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 м. от второго;

- спринтерский бег на отрезках 20-60 м. по прямой с высокого старта и сходу;

- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см. с приземлением на маховую ногу;

- с 5-ти, 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- бросковые упражнения с набивными мячами;
- кроссовый бег 12-15 мин.

Многоборье

Задачи:

- освоить основы техники легкоатлетических упражнений;
- освоить основы техники бега, прыжков и метаний;
- освоить основы техники барьерного бега, метания копья.

Средства освоения технико-тактических действий:

- бег с высокого и низкого старта, по прямой и по виражу;
- бег с ускорением 30-60 м. с последующим бегом по инерции;
- бег на дистанции 100 м., 120 м., 300 м., 400 м. в медленном и среднем темпе (60-80% от максимального результата);
- спринтерский бег 20-120 м. с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- стартовые упражнения.
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега;
- бег по разметке через препятствия и предметы, бег через препятствия высотой 30-50 см. с произвольным количеством шагов между препятствиями, специальные упражнения на технику перехода через барьер (начиная со второго года обучения);
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину в «шаге» с 1-го, 3-х, 5-ти шагов;
- с 3-х, 5-ти шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см. с приземлением на маховую ногу;
- с 5-ти 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, грудью;
- разбег в сочетании с отталкиванием от отметки, прыжки в длину 12-16 беговых шагов;
- многоскоки, прыжки через гимнастическую скамью;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- выпрыгивания вверх с 1-го, 2-х и т. д. шагов, в сочетании с работой рук и махом ногой;
- прыжки через планку (постепенно, повышая ее с 2-х, 3-х, 5-ти и 7-ми шагов);
- прыжки в высоту с короткого и полного разбега;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через предметы разной высоты;
- бросковые упражнения с набивными мячами (2-3 кг.) из различных исходных положений;
- толкание ядра весом 2-3 кг. (начиная с третьего года обучения);
- метание копья весом 600 г. (начиная со второго года обучения);
- метание теннисного мяча с места, с места вперед, вперед-вверх, 1-2-3-4 шагов;
- кроссовый бег в равномерном темпе.

4.1.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных с видом спорта «легкая атлетика», но и мировоззренческих знаний: место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми

организациями; о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности; о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок, профилактики травматизма, основам здорового образа жизни.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 14.

4.1.4. Психологическая подготовка

Средства и методы психолого-педагогического воздействия должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться.

На этапе начальной подготовки основной упор должен быть направлен на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера, на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие навыков самоконтроля, внимания.

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

В учебно-тренировочных группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной спортивной специализации.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья занимающихся;
- формирование устойчивого интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления, овладение навыками самоконтроля;
- знание антидопинговых правил.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала легкой атлетики упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса;
- подвижные спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

Основные направления тренировки. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более

целенаправленной, необходим правильный подбор соответствующих тренировочных средств. Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

4.2.1. Физическая подготовка

Средствами ОФП являются разнообразные общеразвивающие упражнения (наклоны, сгибания, разгибания, махи, вращения) с отягощением и весом собственного тела, на месте и в движении. Упражнения со снарядами (гантели, набивные мячи, скакалка) и на снарядах (скамейка, гимнастическая стенка), с использованием тренажерных устройств. Прыжки и прыжковые упражнения. Используются спортивные игры, эстафеты, кроссы, упражнения из других видов спорта (плавание, спортивные игры, лыжи).

Физическое качество – быстрота

1. Используются средства, применяемые на этапе начальной подготовки с большим количеством повторений, применением отягощений и большей интенсивностью.

2. Бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м. на время.
3. Бег по отметкам для чистоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см.).
4. Барьерный бег, бег по разметке, через препятствия и предметы.
5. Различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т. д.
6. Максимальная работа рук - выполнение специальных беговых упражнений на частоту.
7. Различные прыжковые упражнения (без отягощения и с отягощением, на месте, с продвижением вперед, в гору, спрыгивание и запрыгивание на возвышение т.п.).
8. Бег в гору, с горы, по песку, против ветра, с отягощением (на поясе, на голени).
9. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.
10. Бег с ходу на 20-30 м.
11. Эстафеты.

Специальные беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выпрыгиванием вверх на каждый шаг;
- бег с выпрыгиванием вверх на третий шаг;

- бег с прямыми ногами;
- бег боком со скрещиванием ног на каждые два шага.

Физическое качество – гибкость

1. Развитие мобильности суставов и позвоночного столба.
2. Наклоны вперед, назад.
3. Повороты в стороны.
4. Наклоны в барьерном седе.
5. «Мостик».
6. Пружинящие наклоны.
7. Упражнения в парах (развитие пассивной гибкости).

Физическое качество – координация

1. Приседание на одной ноге.
2. Прыжки в длину с места, с разбега.
3. Тройной, пятерной, десятерной прыжок с места, с разбега.
4. Использование платформы BOSU (приседания, отведение, удержание).
5. Зашагивания на тумбу.

Физическое качество – сила

Упражнения на развитие силы:

1. Парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).
2. Различные прыжковые упражнения (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).
3. С отягощением приседания (девушки 40-50 % от массы тела), юноши (80-120%), рывки (юноши- 50-60 % от массы тела), толчки (10-20 % от массы тела); ходьба со штангой на плечах с перекатом с пятки на носок с весом до 50 % от веса тела.
4. Метание гранаты, толкание ядра.
5. Упражнения в статике.

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

В зимнее время упражнения на силу занимает большой объём. К весне объём силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Физическое качество – выносливость

1. Кроссы в среднем темпе.
2. Переменный бег на отрезках 150-600 м. с различной интенсивностью.
3. Интервальный бег.
4. Работа с тележкой (силовая выносливость).
5. Фартлек.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения для каждого вида легкой атлетики, направленные на укрепление специфических мышечных групп.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

4.2.2. Техническая и технико-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции

Задачи:

- освоить технику и тактику бега по виражам, при выходе с виража на прямую на стадионе и в легкоатлетическом манеже;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- совершенствовать технику низкого старта;
- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости спринтера.

Средства освоения технико-тактических действий:

- спринтерский бег на 30 м., 50 м., 60 м., 100 м., 150 м., 200 м. с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м.;
- бег с переключением темпа движений;
- эстафетный бег 4x100 м.;
- стартовые упражнения.

Бег на средние и длинные дистанции

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражу и при выходе с виража на прямую в условиях легкоатлетического манежа;
- совершенствовать технику высокого и низкого старта;
- совершенствовать технику и тактику бега по прямой и финиширования;
- дальнейшее развитие скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м., акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м.;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м. под команду и самостоятельно
- бег на отрезках 60-120 м. с переключением на финишное ускорение.;
- эстафетный бег;
- 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 м. в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м. с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- стартовые упражнения.

Прыжки в высоту

Задачи:

- совершенствование техники прыжка в высоту с разбега;
- совершенствование ритма разбега в сочетании с отталкиванием, техникой прыжка и отдельных его элементов;
- повышение уровня развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и ловкости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко повешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м. по прямой и по дуге;

- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30 до 80 м.;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через предметы разной высоты.

Прыжки в длину с разбега

Задачи:

- освоить и совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «ножницы»;
- освоить технику ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- освоить технику приземления;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см. с приземлением на маховую ногу и с последующим отталкиванием, приземлением в яму на обе ноги;
- тоже, но с добавлением еще одного препятствия;
- с 5-ти и 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, головой, грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 30-60 м. по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 100 м. до 150 м., под уклон, бег в гору;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивными мячами;
- кроссовый бег 12-15 мин.

Тройной прыжок с разбега

Задачи:

- освоить сочетание «скачка» и «шага», «шага» и «прыжка»;
- совершенствовать технику ритма прыжка и точности разбега;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости;

Средства основания технико-тактических действий:

- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- прыгивание с повышения 30-50 см. на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу с пробеганием вперед;
- прыгивание с возвышения 30-50 см. на маховую ногу, с последующим отталкиванием;

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см. с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

- с 5-ти 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 30-60 м. по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- повторный бег на отрезках от 60 м. до 150 м., под уклон, бег в гору;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толчком, маховой ноги;

- прыжки по ступенькам;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;

- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- кроссовый бег 12-15 мин.

Многоборье

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега по виражам и при выходе с виража на прямую, бега по прямой и финиширования;

- совершенствовать технику низкого старта;

- совершенствовать технику толкания ядра;

- совершенствовать технику метания копья;

- воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- спринтерский бег на 30 м., 50 м., 60 м., 150 м., 200 м. с различной интенсивностью, в затрудненных и облегченных условиях;

- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м.;

- бег с переключением темпа движений;

- повторный бег на отрезках от 100 м. до 150 м., под уклон, бег в гору;

- прыжки в высоту;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толковой, маховой ноги;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;

- упражнения для развития мышц спины, голени, бедра, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивными мячами;

- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;

- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного и удлиненного разбега;

- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);

- прыжки в высоту с полного разбега, в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;

- прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через предметы разной высоты;
- толкание ядра с места, стоя спиной;
- толкание ядра с прыжка (начиная с третьего года обучения);
- кроссовый бег.

4.2.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающегося – одна из важных сторон в практической реализации результатов учебно-тренировочной работы в соревнованиях. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д. Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 14.

4.2.4. Психологическая подготовка

На данном этапе особое внимание уделяется воспитанию спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формированию волевых черт характера, улучшение взаимодействия в команде, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность этапа совершенствования спортивного мастерства не ограничена, при условии положительной динамики прироста спортивных результатов или стабильно высоких показателей. Подготовка спортсменов осуществляется на основании индивидуального плана. Для проведения учебно-тренировочных занятий на данном этапе подготовке кроме основного тренера по виду спорта «легкая атлетика» допускается привлечение дополнительного, второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке, при условии их одновременной работы с лицами, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- повышение общего функционального уровня;
- совершенствование технической и тактической подготовленности;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для этапа спортивного совершенствования;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

На данном этапе специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности

уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в соревновательной деятельности.

4.3.1. Физическая подготовка

ОФП на этапе совершенствования спортивного мастерства в легкой атлетике направлена на поддержание высокого уровня функциональных возможностей, развитие силовых способностей, выносливости и гибкости. ОФП обеспечивает базу для роста специальной работоспособности, ускоряет восстановление и снижает риск травм. На этом этапе ОФП занимает значительную часть тренировочного процесса, чередуясь с нагрузками СФП, эти два вида подготовки тесно связаны, при этом объемы работы могут снижаться по сравнению с тренировочным этапом в пользу интенсивности. Основная цель - создать прочный фундамент, позволяющий выдерживать максимальные нагрузки.

Бег на короткие дистанции:

Основные средства учебно-тренировочного процесса:

- упражнения с отягощениями и на тренажерах;
- специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера мышечных групп;
- спринтерский бег с различной интенсивностью от 200 до 300м.;
- спортивные игры;
- старты, стартовые упражнения;
- спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях;
- прыжковые упражнения;
- прыжки с места (тройной, десятерной);
- барьерный бег;
- эстафетный бег;
- бег с гандикапом;
- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Бег на средние и длинные дистанции:

Дальнейшее совершенствование средств и методов техники, тактики и учебно-тренировочного процесса, перечисленных выше (предыдущих этапах подготовки).

Прыжки в высоту:

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей группы, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм, интенсивность и быстроту их выполнения.

Прыжки в длину с разбега:

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей группы, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм, интенсивность и быстроту их выполнения.

Тройной прыжок с разбега:

Использовать упражнения, рекомендованные для предыдущей группы, обращая внимание на увеличение амплитуды движений, на ритм, интенсивность и быстроту их выполнения.

Многоборье:

Средства и методы обучения такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей.

4.3.2. Техническая и технико-тактическая подготовка

Бег на короткие дистанции:

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику спринтерского бега;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.

1. Спринтерский бег в обычных и облегченных условиях.
2. Бег с отягощением на голени.
3. Бег с низкого старта по отметкам.
4. Бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок.
5. Бег с переключением темпа движений, акцентируя внимание на умение бежать свободно, расслабленно.
6. Анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Бег на средние и длинные дистанции:

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику бега;
- совершенствовать скоростно-силовые возможности, уровень общей и специальной выносливости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- многократное повторение специальных беговых упражнений;
- бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м., акцентируя внимание на постановку стопы и сохраняя правильную осанку;
- бег по прямой с выходом на вираж на отрезках до 150 м.;
- бег с высокого старта на отрезках до 60 м. под команду и самостоятельно;
- бег на отрезках 60-120 м. с переключением на финишное ускорение;
- эстафетный бег;
- 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 м. в условиях легкоатлетического манежа;
- повторный бег на отрезках до 300 м. с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках по стадиону с заданным темпом;
- интервальный бег на отрезках от 200 до 1200 м.;
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по пересеченной местности);
- стартовые упражнения.

Прыжки в высоту:

Задачи:

- совершенствовать темпо-ритмовую структуру прыжка;
- совершенствовать целостную структуру прыжка;
- совершенствовать скоростные, скоростно-силовые возможности, уровень скоростной выносливости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;
- запрыгивание на сложенные горкой маты и т.п. с полного удлиненного разбега;
- прыжки с разбега с доставанием высоко подвешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);
- спринтерский бег на отрезках 15-30 м. по прямой и по дуге;
- бег со старта;
- повторный бег на отрезках от 30-80 м.;
- прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через предметы разной высоты;

- запрыгивание на высокие снаряды с 7-13 беговых шагов.

Прыжки длину с разбега:

Задачи:

- совершенствовать технику отдельных фаз прыжка в длину с разбега (максимально быстрый разбег, отталкивание, полет и приземление);
- совершенствование техники и ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира, подвешенного на высоте 240-300 см. коленом маховой ноги, рукой, головой грудью;
- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов с отталкиванием от повышенной опоры (высота 30-40 см.);
- прыжки на возвышение (поролоновые маты, песок) для совершенствования выбрасывания ног при приземлении и умение, как можно дальше вынести при этом стопы;
- запрыгивания на возвышение с 5-7 шагов (без отягощения и с отягощением);
- спринтерский бег на отрезках 30-80 м. по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;
- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- повторный бег на отрезках от 150 м. до 300 м., прыжки «в шаг» по прямой под уклон, в гору;
- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;
- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;
- прыжки в высоту с толковой, маховой ноги;
- прыжки по ступенькам;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса;
- бросковые упражнения с набивным мячом, метание ядра;
- кроссовый бег 12-15 мин.

Тройной прыжок с разбега:

Задачи:

- совершенствовать технику тройного прыжка в целом;
- совершенствование сочетания «скачок» - «шаг» - «прыжки»;
- дальнейшее развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации и общей выносливости.

Средства освоения технико-тактических действий:

- разнообразные упражнения: «скачки», «шаги» и т.п. на дистанции 30-60 м.;
- пятерной прыжок с 5-10 беговых шагов на толковой, маховой и с ноги на ногу;
- тройной прыжок с 6-14 беговых шагов;
- прыжки с ноги на ногу, на одной ноге с активной «загребающей» постановкой ноги на отталкивание;
- «скачок» с 2-3 шагов разбега;
- «скачок» и «шаг» на возвышение;
- прыгание с возвышения 30-50 см. на толчковую ногу, с замахом руками и прыжком на маховую ногу;
- «скачок» и «шаг» постепенно удлиняя разбег до 14 беговых шагов, с приземлением в яму с песком на маховую ногу с пробеганием вперед;

- спрыгивание с возвышения 30-50 см. на маховую ногу, с последующим отталкиванием;

- с 5-ти, 7-ми шагов разбег и выпрыгивания вверх на препятствие высотой 50-60 см. с приземлением на маховую ногу, с последующих отталкиванием и приземлением в яму на обе ноги;

- с 5-ти, 7-ми беговых шагов прыжки в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;

- прыжки в длину с 12-16 беговых шагов;

- спринтерский бег на отрезках 30-60 м. по прямой с ходу, с высокого и низкого старта;

- различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу;

- повторный бег на отрезках от 60 м. до 150 м., под уклон, бег в гору;

- многоскоки (с отягощением и без него);

- прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толковой, маховой ноги;

- прыжки по ступенькам;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;

- упражнения для развития мышц стопы, голени, бедра, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивными мячами, метание ядра;

- кроссовый бег.

Многоборье:

Задачи:

- совершенствовать технику и тактику видов многоборья;

- совершенствовать силовые, скоростные, скоростно-силовые возможности и уровень скоростной выносливости.

Средства обучения технико-тактических действий:

- спринтерский бег в обычных, затрудненных и облегченных условиях;

- бег с отягощением на голени (200-400 г.);

- бег с низкого старта по отметкам;

- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;

- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м.;

- бег с переключением темпа движений;

- повторный бег на отрезках от 100 м. до 150 м., под уклон, бег в гору;

- прыжки в высоту;

- многоскоки (с отягощением и без него), прыжки через гимнастическую скамью, барьеры;

- прыжки на одной ноге по гимнастическим матам;

- прыжки в высоту с толковой, маховой ноги;

- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие;

- упражнения для развития мышц стопы, голени, спины и живота;

- упражнения с отягощением малого, среднего веса;

- бросковые упражнения с набивным мячом;

- обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами;

- прыжки с различной длины разбега через планку, постепенно повышая высоту;

- запрыгивания на сложенные горкой маты и т.п. с полного удлиненного разбега;

- прыжки с разбега с доставанием высоко повешенных предметов (рукой, головой, маховой ногой);

- прыжки в высоту с полного разбега, в сочетании с отталкиванием и переходом через планку;

- прыжковые упражнения на одной, двух ногах, через предметы разной высоты;
- толкание ядра с места, стоя спиной;
- толкание ядра с прыжка (начиная с третьего года спортивной подготовки);
- кроссовый бег.

4.3.3. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства в легкой атлетике направлена на углубленное понимание учебно-тренировочного процесса, развитие способности самостоятельно анализировать нагрузки, технику и тактику. Она включает изучение физиологии, биомеханики, самоконтроля, планирование и соревновательную деятельность.

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки по виду спорта «легкая атлетика» представлен в таблице 14.

4.3.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка на этапе совершенствования мастерства в легкой атлетике направлена на формирование устойчивой готовности к максимальным нагрузкам и победе. Она включает развитие эмоциональной устойчивости, формирование стойкой мотивации, развитие волевых качеств, умение управлять своим состоянием (саморегуляция) и адаптацию к соревновательному стрессу.

4.3.5. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки представлен в таблице 14.

Таблица 14

Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивных соревнованиях. 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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное. Сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающихся	январь	Структура и содержание Дневника обучающихся. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика

	Основы техники вида спорта		обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физичкой 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/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося.

	самоанализ обучающегося		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 обучающегося.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфические и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	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 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; бани; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	--

5. 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 – «ходьба»);
- слово «прыжок» (далее – «прыжки»);
- слова «метание» и «толкание» (далее – «метания»);
- слова «3-борье», «4-борье», «5-борье», «6-борье», «7-борье», «8-борье», «10-борье» (далее – «многоборье»), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», учитывается при формировании 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.

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».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой (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 и спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 486н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведения 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 в Минюсте России 01.06.2026, регистрационный № 86818);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 16);
- 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 и систематического медицинского контроля.

Таблица 15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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 (2,8х2,8 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 учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), 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 «бег на средние и длинные дистанции»				
29.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
30.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
31.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «метания», «многоборье»				
32.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
33.	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
34.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
37.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
38.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
39.	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
40.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
41.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
42.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
43.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
44.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1

45.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
46.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
47.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
48.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
49.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
51.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
52.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
53.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	20
54.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
55.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
56.	Трос для молота	штук	на организацию	20
57.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
58.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
59.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
60.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
61.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
63.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
64.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
65.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
66.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
67.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5
68.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
69.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
70.	Сектор для прыжков высоту	штук	на организацию	1
71.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
72.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

Таблица 16

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передавая в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации и (лет)	количество	Срок эксплуатации и (лет)	количество	Срок эксплуатации и (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стиль-чез» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Учреждение должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу:

- 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) (с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 30.08.2023 № 686н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2023, регистрационный № 75229), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

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

6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, семинарах;
- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;

- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования);

Работники направляются учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утверждённым в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора учреждения.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Зеличенко В.Б., Никишин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора, - М.: Терра-спорт, 2000. – 240 с.

2. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским под общ. Ред. В.В. – М.: Человек. 2013.-213 с.

3. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса/ А.П. Бондарчук – М.: Олимпия Пресс, 2007-272 с.

4. Вершинский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Вершинский. Ю. М.: Физкультура и спорт, 1985.-176 с.

5. Ведение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. Яз. Подготовлено Московским региональным центром развития легкой атлетике, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В Зеличенко). -М.: Человек, 2013.-192 с.

6. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006, 836,1 с: ил, - (Профессия – тренер)

7. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. с. – М., 1998.- 79 с.

8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура 2010. -240 с.

9. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006 -224 с.

10. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Человек, 2011. _ 224 с.

11. Волков В.М. Спортивный отбор / Волков С. М., В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт. 2003.-176 с.

12. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев.-М.: Физкультура и спорт, 1983.-127 с.

13. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / А.И. Жиокин, В.С. Кузьмин, В.Е., Е.В. Сидорчук. М.: «Академия», 2003. 464 с.

14. Учебник тренера по легкой атлетике, под общ. ред. Л.С. Хоменкова. М.: «Физкультура и спорт», 1974.-533 с.

15. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М.: 1995.-91 с.

16. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г. А Орлов. – М.: «Академия», 1999. - 160 с.

17. Ивочкин В.В, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2009.-108 с.

18. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко. Легкая атлетика: Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2005.-116 с.

19. И. Ю. Радчич, В.В. Ивочкин В.Б. Зеличенко. Легкая атлетика: Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2005.-104 с.

20. Ушаков А.А., Радчич И.Ю, Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г. Легкая атлетика: Многоборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. –М.: Советский спорт, 2005.-112 с.

21. Спортивная медицина –М.: Физкультура и спорт, 2012.

22. Мирзоев О.М. применение восстановительных средств в спорте / О.М.Мирзоев. –М.: СпортАкадемПресс, 2000.-202 с.

23. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

24. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.;

25. Нормативно-правовые основы организации спортивной подготовки в Российской Федерации: Сборник документов и материалов/Ю.Д.Нагорных, К.В.Вырупаев, И.И.Григорьева, Д.Н.Черноног; под общей редакцией Ю.Д.Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.;

26. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 г. № 1016 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (зарегистрирован в Минюсте России 13.01.2026 г., регистрационный № 84913);

27. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (зарегистрирован в Минюсте России 26.08.2022, регистрационный № 69795);

28. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.07.2026 № 609 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

<http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России);

<http://www.consultant.ru> (Консультант);

<http://www.rusada.ru>(РУСАДА);

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России;

<http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация лёгкой.

Тестирование по теоретическому разделу подготовки

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний. Тестирование состоит из групп вопросов трех уровней, а также заданий повышенной сложности. Знания учащихся для групп НП-1,2 годов обучения, для групп НП-3, УТ-1 годов обучения контролируются при помощи вопросов теста первого уровня, для групп УТ 2-3 года обучения первого и второго уровней, для групп УТ 4,5,6 годов первого, второго и третьего уровней. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в один балл.

Задание повышенной сложности (№11) НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ в группах НП-1,2 года, приступить к нему учащийся может по собственному желанию. Задание повышенной сложности (№21) также не является обязательным для учащихся групп УТ-4,5,6 годов обучения. При этом каждый правильный ответ в любом из заданий повышенной сложности оценивается в 0,5 балла.

Система оценивания:

НП 1,2 года обучения

«5» - 7 баллов (правильный ответ на 10 вопрос обязателен!)

«4» - 6 баллов

«3» - 5 баллов

НП 3 года обучения

«5» - 8 баллов (правильный ответ на 10 вопрос обязателен!)

«4» - 7 баллов

«3» - 6 баллов

Т 1 года обучения

«5» - 9,5 баллов (правильный ответ на 10 вопрос обязателен; а также учащийся должен верно ответить хотя бы на один из пунктов вопроса повышенной сложности)

«4» - 7,5 баллов

«3» - 6 баллов

Т 2 года обучения

«5» - 15 баллов

«4» - 12,5 баллов

«3» - 8 баллов

Т-3 года обучения

«5» - 16,5 баллов

«4» - 13,5 баллов

«3» - 9 баллов

Т-4 года обучения

«5» - 20 баллов

«4» - 15 баллов

«3» - 10 баллов

Т.-5 года обучения

«5» - 20,5 баллов

«4» - 15,5 баллов

«3» - 10,5 бал

Фамилия, имя _____ Группа _____ Тренер _____

1 уровень

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей» В) «королева спорта»
Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег В) фристайл
Б) метание копья Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один В) не больше трех
Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11* В левой колонке под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула. Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1. Исинбаева Елена | А) прыжки в высоту (2012г.) |
| 2. Лебедева Татьяна | Б) толкание ядра (1972г.) |
| 3. Чижова Надежда | В) спортивная ходьба, 50км (2012г.) |
| 4. Кирдяпкин Сергей | Г) бег, 1500м, (1960г.) |
| 5. Болотников Петр | Д) прыжки с шестом (2004г, 2008г) |
| 6. Ухов Иван | Е) прыжки в длину (2004г) |

2 уровень

12. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

- | | |
|----------------------|-------------------|
| А) 1912г., Стокгольм | В) 1980г., Москва |
| Б) 1956г., Мельбурн | Г) 2014г., Сочи |

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| А) толчок соперника в спину | В) преждевременный старт |
| Б) резкий старт | Г) задержка старта |

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- | | |
|--------------|-------------------------------|
| А) ни одного | В) два |
| Б) один | Г) за это не дисквалифицируют |

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» — это...

- А) способы финиширования в спринте
- Б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- В) способы финиширования в беге на длинные дистанции
- Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- | | |
|----------------|--|
| А) передающий | В) главный тренер команды |
| Б) принимающий | Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя |

17. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- | | |
|---------------|--------------------|
| А) обычный | В) растянутый |
| Б) сближенный | Г) отталкивающийся |

3 уровень

18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

- А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям

- Б) 30 метров
- В) 100 метров
- Г) 500 метров

19. Какие способности развивает челночный бег?

- А) силовые
- Б) скоростно-силовые
- В) скоростные
- Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:

«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?

Ответы

- | | |
|-------|------------------------------|
| 1 – В | 15-А |
| 2 – В | 16-А |
| 3 - А | 17-Г |
| 4 - В | 18-В |
| 5 - А | 19-Г |
| 6 – Б | 20-согнув ноги, прогнувшись, |

ножницы

- 7 – Б
- 8 – А
- 9 – Б
- 10 – Б
- 11* – 2 – Е, 3 – Б, 4 – В, 5 – Г, 6 – А
- 12 – А
- 13 – В
- 14 – Б