

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного  
образования Республики Дагестан «Спортивная школа «Самур»  
им.Р.А.Рашидова**

Утверждаю:  
Директор ГБУДО РД СШ «Самур» им.Р.А.Рашидова  
М.М.Ганиев  
«09» января 2023 г.

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

**Создан: на основе примерной дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика» (приказ  
Минспорта России от 20.12.2002 г. № 1282 и на основе Федерального  
стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба(приказ  
Мин.спорта России от 16.11.2022 г. №996**

**Составили : В.Г.Ахмадов -Зам.директора по СР  
Н.Ф Велиметова– инструктор -методист**

**Возраст зачисления : с 9 лет**

**Срок реализации программ:**

**начально-подготовительный этап (НП) 3 года**

**учебно-тренировочный этап (УТГ) 2-5 лет**

**этап спортивного совершенствования (СС) – не ограничивается**

**этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)- не ограничивается**

**Магарамкентский район  
с.Тагиркент-казмаляр**

**2023 г**

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» программа  
(указывается наименование вида спорта)  
предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике с учетом совокупности  
(указывается наименование спортивной дисциплины)  
минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкой атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г № 996 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. Процесс подготовки легкоатлетов можно рассматривать как сложную динамическую систему саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных систем различной природы (биологических ,социальных ,технических)является управление суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой легкоатлетов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий ,т.е программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы),
  - систему контроля за реализацией программ подготовки,
  - систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями ,выявленными в процессе контроля.
-

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1-2

### 3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

учебно-тренировочные занятия

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки (на этапах СС и ВСМ);
- участие в тренировочных сборах ;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Формы занятий по легкой атлетике определяются в зависимости от контингента занимающихся ,задач и условий подготовки и различаются по типу и организации (урочные и неурочные ), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные ), содержанию материала (теоретические , практические ). Основной формой является тренировочные занятия ,проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся ,а также исходя из материальной базы. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течении 10-15 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами ,таблицами ,рисунками и др. наглядными пособиями. Практические занятия могут различаться по цели (на учебные ,учебно-тренировочные,тренировочные ,контрольные и соревновательные),количественному составу занимающихся (индивидуальные ,групповые,индивидуально-групповые),степени разнообразия решаемых задач(на однородные и разнородные).

На тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности легкоатлетов . В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности легкоатлетов а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактический действий .Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов. Соревновательные занятия применяются в форме неофициальных соревнований- классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды ,матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различаются однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в тренировочном процессе по легкой атлетике занятия избирательного типа с однородным содержанием ,на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать

внимания на решении главной задачи (обучения, совершенствования развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным процессам в организме спортсменов).

В качестве внеурочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.). С учетом специфики вида спорта легкая атлетика определяют следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок различной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Занятия в группах начальной подготовки и в тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства — индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом. Проведение занятий по легкой атлетике возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю. Помимо учебных занятий по расписанию, спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники, развитию необходимых физических качеств.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором.

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера согласно утвержденному расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся.

Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса: перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла; ежегодно, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных

учебно-тренировочных занятий ,промежуточной и итоговой (в случае ее проведения)аттестации;

Ежеквартальное ,позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы) ,участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях.

ежемесячное ,составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику ,а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся ,включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

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

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация: формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивная дисциплина) и этапам спортивной подготовки.

Учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся ,рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки

#### 4. Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

**2.специальные-учебно-тренировочные мероприятия**

2.1	Учебно – тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток ,но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		



### Объем соревновательной деятельности

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

### 5. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10-15		8-12		2-4		1-2
		1.	Общая физическая подготовка			17-32	15-20	12-17
2.	Специальная физическая подготовка%	20-75	21-72	21-23	24-27	24-27	25-28	
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8	
4.	Техническая подготовка %	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка%	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11	
6.	Инструкторская и Судейская практика %	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4	

7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
	Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

**Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

1.	Общая физическая подготовка			40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная физическая подготовка%	20-75	21-72	10-12	12-15	25-30	29-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка %	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка%						
6.	Инструкторская и Судейская практика %	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %						

**Для спортивных дисциплин прыжки ,метания**

1.	Общая физическая подготовка			17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка%	20-75	21-72	21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка %	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка%	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и Судейская практика %	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

### Для спортивных дисциплин многоборье

1.	Общая физическая подготовка			21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка%	20-75	21-72	19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка %	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка%	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и Судейская практика %	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

## 6. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта 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; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года

		средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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 закалывания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
--	--------------	---	--



## 7. План мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

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

№	Целевая аудитория	Тип мероприятия	Тема для освещения	Дата проведения	Место проведения	Организация	ФИО лектора
	1	2	3	4	5	6	7
1	Спортсмены (Этап НП)	Веселые старты	«Честная игра»	Март, сентябрь	По месту проведения тренировок	СШ	тренер
2		Проверка лекарственных препаратов	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	раз в месяц	По месту проведения тренировок	СШ	тренер
3		Онлайн обучение	антидопинг	январь		СШ	-
4.	Родители спортсменов	Очная лекция	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Март, сентябрь	По месту проведения тренировок	СШ	тренер
5	Спортсмены (Этап Т(СС))	Веселые старты	«Честная игра»	Март, сентябрь	По месту проведения тренировок	СШ	тренер
6		Онлайн обучение	антидопинг	январь		СШ	-
7	Родители спортсменов	Очная лекция	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Январь, сентябрь	По месту проведения тренировок	СШ	тренер
8	Спортсмены (этап ССМ)	Онлайн обучение	антидопинг	январь		СШ	-
9		Семинар	Виды нарушений антидопинговых	По согласованию		СШ	Ответственный за антидопингового

			правил				обеспечения
10		семинар	«процедура допинг-контроля»	По согласованию		СШ	Ответственный за антидопингового обеспечения
11	спортсмена	обучение				СШ	

## 8. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать с 1-го года обучения на этапе спортивного совершенствования и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Судья с 1-го года обучения должны знать:

принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

овладеть:

основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части

обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны в уме подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Спортсмены этапа ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки, СС.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования и Высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

## **9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

**- Первичное медицинское обследование.** Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

— **Углубленное медицинское обследование (УМО).** УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

— **Дополнительное медицинское обследования.** Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Биохимический контроль.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется

обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

А также:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

### **Планы применения восстановительных средств.**

В связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановлений работоспособности приобретает большое значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо-и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных

нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья гребца, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

- *Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

- *Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

- *Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

- *Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропродуры, баровоздействие и светолечение.

- Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

*Психологические средства восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывает отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревновательной деятельности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

- *Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания.

## 10. Система контроля:

### IV. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

5. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

6. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

6.1. На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "легкая атлетика";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

6.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "легкая атлетика";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.



## 11. Нормативы

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

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

Приложение N 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта "легкая  
атлетика", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 16 ноября 2022 г. N 996

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

№ Упражнения п/п	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1.1. Бег на 60 м	с	не более 9,3	10,3
1.2. Бег на 150 м	с	не более 25,5	27,8
Прыжок в длину с 1.3. места толчком двумя ногами	см	не менее 190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
2.1. Бег на 60 м	с	не более 9,5	10,6
2.2. Бег на 500 м	мин, с	не более 1.44	2.01
Прыжок в длину с 2.3. места толчком двумя ногами	см	не менее 170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки			
3.1. Бег на 60 м	с	не более 9,3	10,5
3.2. Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5.40	5.10
Прыжок в длину с 3.3. места толчком двумя ногами	см	не менее 190	180
4. Для спортивной дисциплины метания			

4.1. Бег на 60 м	с	не более 9,6	10,6
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 10	8
4.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1. Бег на 60 м	с	не более 9,5	10,5
5.2. Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 5.30	5.00
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее 9	7
5.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180	170
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1. Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
6.2. Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	
Приложение N 8 к <u>федеральному стандарту</u> спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденному <u>приказом</u> Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 996			

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

N Упражнения п/п	Единица измерения	Норматив	
		юноши девушки	
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1.1. Бег на 60 м	с	не более 7,3	8,2
1.2. Бег на 300 м	с	не более 38.5	43.5
1.3. Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее 25	23
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			

2.1. Бег на 60 м	с	не более 8 9
2.2. Бег на 2000 м	мин, с	не более 6.00 7.10
2.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		не менее 240 200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба		
3.1. Бег на 60 м	с	не более 8,4 9,2
3.2. Бег на 5000 м	мин, с	не более 17.30 -
3.3. Бег на 3000 м	мин, с	не более - 12.00
3.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		не менее 230 190
4. Для спортивной дисциплины прыжки		
4.1. Бег на 60 м	с	не более 7,4 8,4
4.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		не менее 250 220
4.3. Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1 -
4.4. Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее - 1
5. Для спортивной дисциплины метания		
5.1. Бег на 60 м	с	не более 7,6 8,7
5.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		не менее 260 220
5.3. Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее 1 -
5.4. Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее - 1
6. Для спортивной дисциплины многоборье		
6.1. Бег на 60 м	с	не более 7,7 8,8
6.2. Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 7.60 7.00
6.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см		не менее 250 210
6.4. Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее 1 -
6.5. Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее - 1
7. Уровень спортивной квалификации		
7.1. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		
Приложение N 9		
к федеральному стандарту спортивной		

подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденному [приказом](#) Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 996

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

N Упражнения п/п	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции			
1.1. Бег на 60 м	с	не более 7,1	7,9
1.2. Бег на 300 м	с	не более 37.00	41.00
1.3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 280	250
1.4. Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее 27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			
2.1. Бег на 60 м	с	не более 7,6	8,7
2.2. Бег на 2000 м	мин, с	не более 5.45	6.40
2.3. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее 250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
3.1. Бег на 60 м	с	не более 8,2	8,9
3.2. Бег на 5000 м	мин	не более 17.00	-
3.3. Бег на 3000 м	мин, с	не более -	11.30
3.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки			
4.1. Бег на 60 м	с	не более 7,3	8
4.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 260	240
4.3. Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее 1	-
4.4. Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее -	1
5. Для спортивной дисциплины метания			
5.1. Бег на 60 м	с	не более 7,4	8,3

5.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 280	250
5.3. Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1	-
5.4. Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее -	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1. Бег на 60 м	с	не более 7,5	8,4
6.2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 270	240
6.3. Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее 7,75	7,30
6.4. Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее 1	-
6.5. Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее -	1
7. Уровень спортивной квалификации			
7.1. Спортивное звание "мастер спорта России"			

## **12. Рабочая программа**

### 13. Учебно-тематический план

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



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

	экипировка по виду спорта			экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

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

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

## **14. Особенности осуществления спортивной подготовки**

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

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

11. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика".

### **VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

12. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

13.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным

приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)";

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица N 1

N	Наименование оборудования и спортивного п/п инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1

7/11/11



17. Мяч для метания (140 г)	штук	10
18. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19. Палочка эстафетная	штук	20
20. Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21. Пистолет стартовый	штук	2
22. Планка для прыжков в высоту	штук	8
23. Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24. Рулетка (10 м)	штук	3
25. Рулетка (100 м)	штук	2
26. Рулетка (20 м)	штук	1
27. Рулетка (50 м)	штук	3
28. Секундомер	штук	10
29. Скамейка гимнастическая	штук	20
30. Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31. Стартовые колодки	пар	10
32. Стенка гимнастическая	штук	2
33. Стойки для приседания со штангой	пар	1
34. Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье		
35. Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36. Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37. Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье		
38. Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39. Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40. Планка для прыжков с шестом	штук	10
41. Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42. Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43. Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44. Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье		
45. Диск массой 1,0 кг	штук	20
46. Диск массой 1,5 кг	штук	10
47. Диск массой 1,75 кг	штук	15
48. Диск массой 2,0 кг	штук	20
49. Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50. Копье массой 600 г	штук	20
51. Копье массой 700 г	штук	20
52. Копье массой 800 г	штук	20
53. Круг для места метания диска	штук	1
54. Круг для места метания молота	штук	1
55. Молот массой 3,0 кг	штук	10
56. Молот массой 4,0 кг	штук	10
57. Молот массой 5,0 кг	штук	10

58. Молот массой 6,0 кг	штук	10
59. Молот массой 7,26 кг	штук	10
60. Ограждение для метания диска	штук	1
61. Ограждение для метания молота	штук	1
62. Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63. Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64. Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65. Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66. Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67. Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица N 2

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающемся	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающемся	-	-	1	3	1	2	1	1

Приложение N 11  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика", утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 996

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование  
N Наименова Един. Расчетн. Этапы спортивной подготовки

п/п	наименование	измерения	Единица измерения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1



## **Список литературных источников.**

1. Легкая атлетика :Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт,2005.-104 с
2. Легкая атлетика .Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт,2003. -116 с: ил.
3. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт ,2007.-108 с.
4. Легкая атлетика. Метания.: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт ,2005. – 104 с.
5. Легкая атлетика. Многоборье.: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт, 2005.-112 с.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Советский спорт ,2004.-88 с.:ил

### **Перечень аудиовизуальных средств, необходимый для использования в работе лицами ,осуществляющими спортивную подготовку.**

1. <http://sflaspb.ru/>
2. [http:// www.rusathletics.com/multimedia/photo/meetings/](http://www.rusathletics.com/multimedia/photo/meetings/)
3. [http:// www.youtube.com/channel/ UCSTOj 41-mu4LbU9mt0AWKmgw](http://www.youtube.com/channel/UCSTOj41-mu4LbU9mt0AWKmgw)
4. [http:// www.youtube.com/channel/ UCU rISWAndzSvEWOHg](http://www.youtube.com/channel/UCU rISWAndzSvEWOHg)

### **Перечень интернет-ресурсов ,необходимых для использования в работе лицами ,осуществляющими спортивную подготовку**

[http:// www.youtube.com/channel/ UCUJ4QUY4xdS3ouSMabtHopVg](http://www.youtube.com/channel/UCUJ4QUY4xdS3ouSMabtHopVg),  
[rusgymnastics.ru](http://rusgymnastics.ru;); [sportgymnastics.ru](http://sportgymnastics.ru;);