



Директор МБУ ДО «СШ № 3»
В. А. Сильченко
2023г.

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

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
этап совершенствования спортивного мастерства).

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
«Лёгкая атлетика» утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №996)

г. Норильск
2023г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 3» (далее – учреждение) по виду спорта «Лёгкая атлетика».

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 996 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-19
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-15
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2-3

4. 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

Программа рассчитывается на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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.

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные.

5.2. 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 ме-	-	-	21

	роприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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-	-	До 60 суток	

	тренировочные мероприятия		
--	---------------------------	--	--

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «лёгкая атлетика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и 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	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

Иные виды (формы) обучения– физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

6. Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)													
		До года			Свыше года			До трех лет							Свыше трех лет						
		НП-1			НП-2, НП-3			ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3							ТГ-4, ТГ-5						
		Недельная нагрузка в часах																			
		4,5	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																			
		1,5	2	2	2				3						3						
		Наполняемость групп (человек)																			
		10-19			10-19				8-15							8-15					
1.	Общая физическая подготовка	140	156	187	187	218	250	211	234	259	282	304	328	225	242	262	280	300	318	337	
2.	Специальная физическая подготовка	36	39	46	37	44	50	56	62	69	75	80	86	86	95	102	109	116	123	132	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	6	7	8	14	16	16	19	20	22	34	34	36	39	42	44	47	
4.	Техническая подготовка	35	39	47	50	58	67	112	126	137	150	162	175	162	175	189	203	216	230	243	
5.	Тактическая подготовка	7	8	9	9	11	12	14	16	17	19	20	22	19	20	22	23	25	27	28	
6.	Теоретическая подготовка	12	13	16	16	18	21	19	21	23	25	27	29	25	27	29	31	33	35	37	
7.	Психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	9	10	11	12	14	15	12	14	15	16	17	18	19	
8.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	9	10	11	12	14	15	25	27	29	31	33	35	37	
9.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	5	5	6	6	7	7	12	14	15	16	17	18	19	
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	3	3	4	4	9	10	11	12	14	15	12	14	15	16	17	18	19	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	2	2	2	5	5	6	6	7	7	6	7	7	8	8	9	9	
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	2	2	5	5	6	6	7	7	6	7	7	8	8	9	9	
	Итого часов в год	234	260	312	312	364	416	468	520	572	624	676	728	624	676	728	780	832	884	936	

Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	ССМ						
		Недельная нагрузка в часах						
		18	19	20	21	22	23	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		4						
		Наполняемость групп (человек)						
		2-3						
1.	Общая физическая подготовка	168	178	187	197	206	215	225
2.	Специальная физическая подготовка	243	257	270	284	297	311	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	56	59	62	66	69	72	75
4.	Техническая подготовка	262	277	291	306	320	335	349
5.	Тактическая подготовка	47	49	52	55	57	60	62
6.	Теоретическая подготовка	28	30	31	33	34	36	37
7.	Психологическая подготовка	28	30	31	33	34	36	37
8.	Инструкторская практика	33	35	36	38	40	42	44
9.	Судейская практика	23	25	26	27	29	30	31
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	28	30	31	33	34	36	37
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	10	10	11	11	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	9	10	10	11	11	12	12
	Итого часов в год	936	988	1040	1092	1144	1196	1248

7. Календарный план воспитательной работы

Этап начальной подготовки (первый год обучения)			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.		Организация встреч обучающихся с выдающимися спортсменами школы	октябрь
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.		Лыжная прогулка	декабрь-январь
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.		Посещение вечного огня	май
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.		Проведение конкурса на лучший рисунок о спорте	апрель
5.	<i>Воспитание духа коллективизма (спортивной команды)</i>		
5.1.		Поощрение помощи и поддержки обучающимися друг друга во время проведения учебно-тренировочного занятия	весь период
Этап начальной подготовки (свыше одного года обучения)			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.		Посещение в качестве зрителей спортивного соревнования	январь
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.		Лыжная прогулка	февраль-март
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.		Проведение конкурса на лучшее чтение стихотворения о Великой Отечественной войне	апрель-май
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.		Проведение конкурса решения головоломок и логических задач	июнь
5.	<i>Воспитание коллективной ответственности</i>		
5.1.		Поощрение взаимовыручки, взаимопомощи и взаимозаменяемости во время проведения игровых эстафет и подвижных игр на учебно-тренировочных занятиях	весь период

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), (первые три года обучения)			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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;	весь период
1.2.		Организация и проведение мастер-класса выдающегося спортсмена школы или тренера	октябрь-ноябрь
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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 средствами различных видов спорта.	весь период
2.2.		Сдача обучающимися спортсменами норм комплекса «Готов к труду и обороне»	октябрь-май
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		

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	весь период
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;	весь период
3.3.		Просмотр и обсуждение художественного фильма о Великой Отечественной войне	апрель-май
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.		Проведение конкурса-выставки на лучшую фотографию о спорте	июнь-июль
4.2.		Посещение городского музея изобразительных искусств или картинной галереи.	сентябрь
5.	<i>Воспитание морально-волевых качеств</i>		
5.1.		Поощрение проявления морально-волевых качеств и воли к победе во время проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	весь период

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), более трех лет обучения			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профорientационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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.	весь период
1.2.		Просмотр и обсуждение документальных фильмов о спорте и известных спортсменов	октябрь-ноябрь
1.3.		Организация и проведение мастер-класса выдающегося спортсмена школы или тренера	декабрь
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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).	весь период
2.2.		Организация и проведение «круглого стола» на тему здорового образа жизни	февраль
2.3.		Моральное поощрение обучающихся за систематическое соблюдение спортивного режима и выполнений упражнений утренней зарядки	весь период
3. Патриотическое воспитание			
3.1.		Организация и проведение лекции для обучающихся на тему «Роль воинов-спортсменов в Великой Отечественной войне»	апрель
3.2.		Возложение цветов у мемориала «Вечный огонь»	май
4. Развитие творческого мышления			

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	весь период
4.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	весь период
4.3.		Проведение спортивной викторины	июнь
4.4.		Конкурс на лучшие фотографии со спортивного соревнования	июль
5.	Воспитание морально-волевых качеств		
5.1.		Обсуждение и анализ проявления морально-волевых качеств после выступления обучающихся на спортивном соревновании	весь соревновательный период

Этап совершенствования спортивного мастерства			
№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1.		Проведение групповой разминки перед учебно-тренировочным занятием с другими обучающимися спортсменами	весь период
1.2.		Волонтерская деятельность	соревновательный период
1.3.		Участие в работе сайта спортивной организации	весь период
2.	<i>Здоровьесбережение</i>		
2.1.		Проведение конкурса на лучшую презентацию темы «Здоровый образ жизни»	март
2.2.		Проведение конкурса на лучшую презентацию темы «Спортивный режим»	май
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1.		Сдача норм комплекса «готов к труду и обороне» на «золотой» значок	октябрь-май
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1.		Проведение конкурса произвольных спортивных танцев	август-сентябрь
4.2.		Проведение вечера поэзии (поэты серебряного века)	август-сентябрь
5.	<i>Профилактика правонарушений</i>		
5.1.		Индивидуальные беседы тренера-преподавателя со спортсменами	весь период

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Занятия желательно проводить в форме беседы с группой обучающихся.</p> <p>Ознакомление с Антидопинговыми правилами: 1. Определение общего понятия, что такое «допинг». 2. Определение полного, широкого понятия, что такое «допинг». 3. Определение общих понятий: «Антидопинговые правила», «запрещенный список», «допинг-контроль», «допинг-офицер», «допинг-тест».</p>	май-июнь; октябрь-февраль	<p>Первое занятие желательно проводить во втором полугодии учебного года.</p> <p>Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся.</p> <p>Время беседы – 30-45 мин., можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием.</p> <p>Расширить понятие «допинг» – это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно.</p> <p>На освоение 1-й, 2-й и 3-й темы отводится по одному часу учебного времени.</p>
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Занятия желательно проводить в форме беседы с небольшой группой спортсменов (не более 3-х человек одного пола).</p> <p>1. Примеры нарушения антидопинговых правил. 2. Непреднамеренные нарушения. 3. Пищевые биологически активные добавки. 4. Предупреждение и ответственность спортсмена. 5. Прохождение дистанционного обучения по курсу</p>	1 занятие в один-два месяца; 5-й год обучения – одно занятие в месяц в течение учебного года	<p>Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущего учебного года.</p> <p>Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся.</p> <p>Время беседы – 45-60 мин, можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием.</p>
	<p>Антидопинг и получение сертификата. 6. Ознакомление с системой АДАМС. 7. Процедура взятия пробы мочи. 8. Процедура взятия пробы крови.</p>		<p>По годам обучения на учебно-тренировочном этапе желательно равномерное распределение антидопинговых мероприятий.</p> <p>В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу.</p> <p>При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.</p>

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Занятия желательно проводить на этапе ССМ в форме беседы с небольшой группой спортсменов; (не более 3-х человек); на этапе ВСМ – форме индивидуальной беседы с каждым спортсменом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Регистрация в пуле тестирования (РУСАДА, WA). 2. Список запрещенных препаратов и методов. 3. Алгоритм действий спортсмена при использовании неизвестных препаратов. 4. Терапевтическое использование (ТИ). 5. Биологический паспорт. 6. Правила внесения данных в систему АДАМС. 7. Особенности актуализации информации в системе АДАМС. 8. Основные моменты поведения спортсмена и заполнения протокола при сдаче допинг-теста. 9. Ответственность спортсмена в отношении запрещенного списка запрещенных препаратов и методов. 10. Санкции. 	<p>2 занятие в месяц в течение учебного года</p>	<p>Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущего учебного года. Время беседы 60-80 мин; При подготовке тренера-преподавателя к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА. В конце каждой квартала и в конце учебного года рекомендуется проведение контрольного тестирования по всем пройденным темам. Учебное время на освоение каждой темы тренер-преподаватель планирует самостоятельно, учитывая образовательный и спортивный уровень спортсменов.</p>
--	---	--	--

9. Планы инструкторской и судейской практики.

<i>Этап начальной подготовки (до года обучения)</i>		Количество часов
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	
	-	-
<i>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	
	-	-
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП:	-
<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-7
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	5-8
	Итого инструкторская практика:	9-15
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	3-4
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	2-3
	Итого судейская практика:	5-7
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	14-22
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	6-9
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	6-9
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	7-10
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	6-9
	Итого инструкторская практика:	25-37
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	6-9
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6-10
	Итого судейская практика:	12-19
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	37-56
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	5-6
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки.	5-6
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия.	5-6

4	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия	5-7
5	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке к учебно-тренировочному занятию с учебно-тренировочной группой.	5-7
6	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	4-6
7	Помощь тренеру-преподавателю в организации соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	4-6
	Итого инструкторская практика:	33-44
	Судейская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для группы начальной подготовки.	11-15
2	Помощь тренеру-преподавателю в судействе соревнований спортивной организации для учебно-тренировочных групп.	12-16
	Итого судейская практика:	23-31
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе совершенствования спортивного мастерства:	56-74

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

<i>Этап начальной подготовки (до года обучения)</i>		Количество часов
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год).	1-2
	Применение восстановительных средств	
1	Водные процедуры	1-2
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (до одного года обучения):	2-4
<i>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</i>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раза в год)	2
	Применение восстановительных средств	
1	Водные процедуры	2
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (свыше одного года обучения):	4
<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	5
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	5
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	3
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	2
	Итого применение восстановительных средств:	5
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (до 3-х лет обучения):	10
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	6
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	6
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительное плавание, водные процедуры	3
2	Посещение сауны	3
	Итого применение восстановительных средств:	6
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	12
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (2 раза в год)	6-7
3	Медико-биологическое тестирование	3-5
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	9-12
	Применение восстановительных средств	
1	Массаж	3-4
2	Посещение сауны	3-4

3	Восстановительное плавание, водные процедуры	3-4
	Итого применение восстановительных средств:	9-12
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе совершенствования спортивного мастерства:	18-24

Выполнение физических упражнений на свежем воздухе, физическая нагрузка в аэробном режиме способствует быстрому восстановлению после специфической тренировочной нагрузки.

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающейся), 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; по-

высить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»; по-

лучить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципально-го уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по ви-дам спортивной подготовки;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и пси-хологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и ус-пешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить ос-новные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по ви-дам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спор-тивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спор-тивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и пси-хологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»; вы-полнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса», не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, самостоятельно разрабатывает комплекс тестов по видам подготовки, не связанных с физической подготовкой (теоретическая подготовка, антидопинговая программа и др.), принимая во внимание конкретный контингент обучающихся и этап подготовки. При аттестации обучающихся и оценке освоения Программы учитываются помимо тестов результаты, показанные обучающимися на официальных спортивных соревнованиях.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика». При прохождении с одного года на другой в рамках этапа спортивной подготовки, требования к выполнению должны соответствовать возрасту спортсмена.

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

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

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

№ 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	
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
1.3.	Прыжок в длину с 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	
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	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»

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»

№ 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	
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
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	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
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	
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
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	
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	7,6 не более 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	7,7 не более 8,8	
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	7.60 не менее 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»			

Уровень спортивной квалификации спортсменов по годам и этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд)	Примечание
Этап начальной подготовки	до года	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
	свыше года		
Учебно - тренировочный этап	до 3-х лет обучения	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	-
	свыше 3-х лет обучения	«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	-
Этап совершенствования спортивного мастерства		«кандидат в мастера спорта»	не реже одного раза в два года

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4	Специальные беговые упражнения		+
5	Бег с ускорением		+
6	Бег с высокого старта	+	+
7	Бег с высокого старта «по движению»		+
8	Бег с высокого старта под команду		+
9	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10	Бег с хода		+
11	Челночный бег	+	+
12	Встречные эстафеты	+	+
13	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15	Повторный бег	+	+
16	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+
17	«Высокое бедро» с барьерами		+
18	Барьерный бег		+
19	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+
21	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
22	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы		+
23	Кросс		+
24	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
25	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+	
26	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземление на две ноги	+	+
27	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной		+
28	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги		+
29	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги		+
30	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см	+	+
31	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг		+

32	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками	+	
33	То же, поочередно правой и левой рукой		+
34	Метание теннисного мяча с места в сетку	+	
35	Метание теннисного мяча с небольшого подбега в цель		+
36	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость	+	+
37	Подвижные игры с набивным мячом		+
38	Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног		+
39	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук		+
40	Подвижные игры	+	+
41	Спортивные игры по упрощенным правилам		+

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	Учебно- тренировочный этап		ССМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
I.	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины– бег 60 м, 100 м, 200 м		
1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+
2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	+	+	
5	Прыжковые упражнения	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательная дисциплина– бег 400 м		
1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %		+	+
2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %			+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения			+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины– бег 60 м с/б, 110 (100) м с/б		
1	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+

	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательная дисциплина– бег 400 м с/б		
1	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+
3	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %			+
4	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %		+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения			+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
II.	Бег на средние и длинные дистанции	Соревновательные дисциплины– бег 800 м, 1500 м		
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности			
2	Бег в анаэробном режиме			
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+	+
7	Специальные силовые упражнения			+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
IV.	Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина прыжок в высоту		
1	Прыжки в высоту с полного и длинного разбега			+
2	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %			+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина прыжок в длину		
1	Прыжки в длину с полного и длинного разбега			+
2	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	+	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %			+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина – прыжок в тройной		
1	Прыжки тройным с полного и длинного разбега			+
2	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега		+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	+	+	+
5	Прыжковые упражнения		+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
V.	Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательная дисциплина толкание ядра		
1	Толчки ядра соревновательных параметров			+
2	Толчки ядра несоревновательных параметров	+	+	+
3	Бросковые упражнения	+	+	+

4	Прыжковые упражнения	+	+	+
5	Специальные силовые упражнения			+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+

**Тематический план для учебно-тренировочных занятий
по виду спорта «легкая атлетика»**

Этап спортивной подготовки	Темы практических учебно-спортивного занятия	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	Обучение технике медленного бега.	сентябрь-ноябрь	Медленный непрерывный бег от 2-3 мин. в сентябре, 4 мин. – в июле-августе.
	Обучение технике равномерного бега в аэробном режиме.	декабрь-август	Равномерный бег в аэробном режиме на отрезках до 1 км.
	Обучение общеразвивающим упражнениям	сентябрь	Упражнения на все группы мышц, на гибкость, координацию.
	Обучение упражнениям на статику и статическое равновесие.	октябрь	Упражнения: «ласточка на одной ноге», «березка», кувырки вперед и назад, «мостик» из положения лежа, стретчинг.
	Обучение технике спринтерского бега.	октябрь-декабрь	Свободный бег, на «высокой» стопе, синхронно работая руками и ногами, 3-5 x 20-40 м.
	Обучение челночному бегу.	октябрь	Бег быстрый 4x10-20 м (2-3 серии).
	Обучение бегу с высокого старта.	ноябрь	Бег с положения высокого старта, в том числе под команду на отрезках 20-30 м x 3-5 раз (повторный бег).
	Обучение бегу под команду из различных исходных положений.	сентябрь-декабрь	Из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м.
	Обучение встречным эстафетам.	ноябрь-март	
Обучение разнообразным барьерным упражнениям, преодолевая барьеры с разных ног.		Барьерные упражнения (статические и с продвижением): ходьба, преодолевая барьеры «барьерным	

		шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением м с подскоком. «Высокое бедро» с барьерами.
Обучение барьерному бегу.		Бег в 2, 3, 4 и 5 шагов.
Обучение упражнениям для укрепления мышц стопы.	сентябрь-август	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Обучение прыжкам в длину с места с 2-х ног и одной ноги.	октябрь-декабрь	Прыжки в длину с места с 2-х ног и с одной ноги приземление на две ноги.
Обучение скачкам на 2-х и одной ноге.	январь-апрель	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
Обучение прыжкам с разбега.	май-август	Прыжки в длину с разбега 5-10 м с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 10-30 см.
Развитие общей выносливость.	сентябрь, май-август	Туристические прогулки на местности.
Обучение упражнениям для развития подвижности тазобедренного сустава.	ноябрь	Упражнения на гибкость, с резиной, с сопротивлением.
Обучению упражнениям с набивными мячами.	октябрь-май	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.). Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость.
Обучению метанию мяча (140 г.).	январь-март	Метание теннисного мяча с места

			в сетку.
	Обучение упражнениям с резиной.		Выполнение упражнений с резиной для мышц стопы, укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног.
	Итого практические занятия:		
	Обучение разнообразным упражнениям на ловкость, гибкость, баланс, статику и пр.	весь период	«Страус» с различными положениями рук и маховой ноги; статическое равновесие – «баланс», стоя на полусфере с разным положением рук и ног, стойка на лопатках, двойные и тройные кувырки вперед, кувырок назад, «мостик», стретчинг и др.
	Обучение бегу под команду без фальстарта.	сентябрь-октябрь	Бег под команду из различных исходных положений – сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м.
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)	Обучение бегу с высокого старта.	ноябрь-январь	Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными заданиями 10-20м.
	Обучение бегу с ускорением.	ноябрь-январь	Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
	Обучение поворотам в челночном беге.	февраль	Челночный бег.
	Развитие быстроты и ловкости.	весь период	Встречные эстафеты 20-30 м с различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
	Обучение и совершенствование техники барьерных упражнений.	весь период	Барьерные упражнения (статические и с продвижением): Ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением и с подскоком.

Совершенствование техники упражнения «Высокое бедро» с барьерами.	весь период	«Высокое бедро» с барьерами.
Бег с барьерами.	весь период	Бег 5-6 барьеров с расстановкой между барьерами 8,5 м с произвольным количеством шагов.
Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц стопы.	весь период	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
Совершенствование техники скачков на 2-х и одной ноге.	сентябрь-октябрь	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
Обучение одинарным, двойным и тройным прыжкам в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.	ноябрь-декабрь	Одинарные, двойные, тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.
Обучение двойному и тройному прыжку с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	январь-февраль	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	весь период	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
Совершенствование техники прыжков через барьеры.	весь период	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг.
Развитие общей выносливости.	весь период	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
Развитие аэробной выносливости.	сентябрь-октябрь	Кросс до 1,5 км, пульс до 13 уд./мин. Туристические прогулки в сочетании с бегом на местности.
Обучение упражнениям для	май-август	Упражнения для развития подвижности.

	для развития тазобедренного сустава Упражнения подвижности и коленного сустава обеих ног.		тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.
	Развитие силовых качеств отдельных групп мышц.	весь период	Упражнения для мышц спины и прес- са. Упражнения с резиной для мышц стопы и укреп- ления коленного и та- зобедренного сустава обеих ног. Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук.
	Совершенствование техники выполнения уп- ражнений с набивными мячами.	весь период	Разнообразные упражнения с на- бивными мячами в парах, выполняя броски дву- мя руками, поочередно правой и левой рукой (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.).
	Развитие скоростно-силовых качеств.	весь период	Перебрасывание набивного мяча и тен- нисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость. Подвижные игры с набивным мячом.
	Совершенствование техники метания теннисного мяча	май-июль	Метание теннисного мяча в цель с места (10- 12 м).

Учебно- трени- ровочный этап – этап спортив- ной специализации (до 3-х лет обучения)	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б	
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	декабрь- январь, май- июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, вы- полняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96- 100 %	январь- февраль, апр- ель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м.

			Бег с хода на отрезках 20-30 м. Чел-ночный бег 4x20-30 м
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	сентябрь-ноябрь		Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
Прыжковые упражнения	сентябрь-декабрь		Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Общие подготовительные упражнения	весь период		Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.
Барьерный бег с нестандартной постановкой	апрель-август		Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»	Соревновательные дисциплины – бег 800 м		
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период		Повторно-переменный бег на различных отрезках. Кроссовый бег с переменной скоростью. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период		Медленный разминочный бег Кроссовый бег. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжковые упражнения	сентябрь-ноябрь, апрель-март		Прыжки со скакалкой Многоскоки с ноги на ногу. Прыжки на 2-х ногах через барьеры.
Общие подготовительные упражнения	весь период		Для всех групп мышц на гибкость, ловкость, координацию и пр. Барьерные упражнения.
Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательные дисциплины – прыжок в высоту		
Прыжки в высоту со среднего	январь-февраль,		Прыжки в высоту на технику.

	и короткого разбега	май-июль	
	Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
	Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
		Соревновательные дисциплина – прыжок в длину	
	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику.
	Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м. Бег по разбегу.
	Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной.
	Общие подготовительные упражнения	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения
		Соревновательные дисциплина – тройной прыжок	
	Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.

Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м. Повторный бег 20-40 м. Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательные дисциплина – толкание ядра	
Толчки ядра несоревновательных параметров	январь-февраль, май-июль	Толкание ядра на технику.
Бросковые упражнения	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многосококи с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьеры.
Спринтерские беговые упражнения	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м Бег с низкого старта 10-20м Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.

Учебно- тренировочный этап – этап спортивной специализации (свыше 3-х лет обучения)	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины– бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б	
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4x20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
	Прыжковые упражнения	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Специальные силовые упражнения	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.
	Барьерный бег с нестандартной постановкой	апрель-август	Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
	Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»	Соревновательные дисциплины– бег 800 м	
	Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Бег в аэробном режиме развивающем.
	Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Бег в аэробном режиме восстановительном.
	Специальные силовые упражнения	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.

Прыжковые упражнения	сентябрь-ноябрь, апрель-март	Разнообразные прыжки с места. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг.
Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательные дисциплина – прыжок в высоту	
Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега на технику и скорость.
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	январь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках 100-150 м
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг, имитационные упражнения.
	Соревновательные дисциплина – прыжок в длину	
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	январь-февраль, май-июль	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега на технику, отработка фазы отталкивания.
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, май-июль	Низкие старты по движению и под команду 20-30 м. Бег с хода 20-30 м.

Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 30 кг.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы, мышц, стретчинг, имитационные упражнения.
Соревновательные дисциплина – тройной прыжок		
Прыжки тройным со среднего и короткого разбега	январь-февраль, март-апрель	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега на освоение техники.
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места, многоскоки с ноги на ногу, на одной и 2-х ногах.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, май-июль	Низкие старты 10-20м Повторный бег 20-40 м Бег с ускорением 60-80 м Бег по разбегу.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной.
Специальные силовые упражнения		Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями.
		Упражнения с резиной.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.
Соревновательные дисциплина – толкание ядра		
Толчки ядра несоревновательных параметров		
Бросковые упражнения	весь период	Упражнения на отработку элементов техники.
Прыжковые упражнения	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Прыжки с места, двойные, тройные. Многоскоки с ноги на ногу 5-ные. Прыжки со скакалкой Прыжки через барьеры.

Спринтерские беговые упражнения	январь-февраль, май-июль	Бег из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м. Бег с низкого старта 10-20м. Бег с хода 20-25 м. Беговые упражнения.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Стретчинг, статика, статическое равновесие; имитационные упражнения.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м	
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 м (сериями).
	Прыжковые упражнения	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.

Специальные силовые упражнения	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Соревновательные дисциплины – бег 400		
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 120–500 м (сериями).
Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	январь-февраль, апрель-май	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30, 40, 50, 60, 80 м (сериями).
Старты и стартовые упражнения до 40 м	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м по движению и под команду.
		Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта для стартового разгона.
Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	сентябрь-декабрь, март-апрель, август	Повторно-переменный бег на отрезках 100-600 м (сериями).
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.

	Соревновательные дисциплины – бег с барьерами 60 м, 110/100 м	
Барьерный бег со стандартной расстановкой	январь-февраль, май-июль	Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-6 барьеров).
Барьерный бег с нестандартной расстановкой	весь период	Барьерный бег с высокого и низкого старта (2-10 барьеров) сериями.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	декабрь-февраль, май-июль	Повторный, челночный бег, бег с хода на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м (сериями).
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	октябрь-ноябрь, март-май	Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мингоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	Соревновательные дисциплины – бег с барьерами 400 м	
Барьерный бег со стандартной расстановкой	апрель-август	Барьерный бег с высокого и низкого старта (1-8 барьеров).
Барьерный бег с нестандартной расстановкой	весь период	Барьерный бег с высокого и низкого старта (2-10 барьеров) сериями.
Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96-100 %	декабрь-февраль	Повторный бег на отрезках 100-150 м сериями.
Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91-100 %	сентябрь-ноябрь, март-май	Повторный бег на отрезках 150-600 м сериями.

Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба»	Соревновательные дисциплины – бег 800 м	
Бег в аэробно-анаэробном режиме	декабрь-февраль, май-июль	Повторно-переменный бег на отрезках до 600 м. Темповой бег.
Бег в аэробном режиме, развивающем	весь период	Повторно-переменный бег на отрезках до 1000 м. Кросс. Пульс до 140 уд./мин.
Бег в аэробном режиме восстановительном	весь период	Медленный бег в ровном темпе. Кросс. Пульс до 120 уд./мин.
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжки с места 2-ные, 3-ные, 5-ные. Мнгоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.

Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
Спортивная дисциплина «Прыжки»	Соревновательная дисциплина – прыжок в высоту	
Прыжки в высоту с полного и длинного разбега	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки в высоту на технику и стабилизацию разбега.
Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	весь период	Прыжки в высоту на технику прыжка и мощность разбега.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
	Соревновательная дисциплина – прыжок в длину	
Прыжки в длину с полного и длинного разбега	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки в длину на технику и стабилизацию разбега.
Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	весь период	Прыжки в длину на технику прыжка и скорость и разбега

Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м Бег с хода на отрезках 20-30 м.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями Упражнения с резиной Упражнения со штангой 30-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы. мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
Соревновательная дисциплина – тройной прыжок		
Прыжки тройным с полного и длинного разбега	декабрь-февраль, май-июль	Прыжки тройным на технику и стабилизацию разбега.
Прыжки тройным со среднего и короткого разбега	весь период	Прыжки тройным на технику прыжка и скорость и разбега.
Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	декабрь-февраль, май-июль	Повторный бег на отрезках – 20-70 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м.
Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	весь период	Повторный бег на отрезках 90-110 м. Переменный бег на отрезках 90-100 м.
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков. Различные многоскоки.

Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах Упражнения с гирей Упражнения с гантелями Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 30-60 кг.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения.
Спортивная дисциплина «Метания»	Соревновательная дисциплина – толкание ядра	
Толчки ядра соревновательных параметров	декабрь-февраль, май-июль	Толкание ядра на технику.
Толчки ядра несоревновательных параметров	весь период	Толкание ядра на отработку отдельных элементов техники и быстроту.
Бросковые упражнения	весь период	Бросковые упражнения на отработку отдельных элементов техники.
Прыжковые упражнения	весь период	Разнообразные прыжковые упражнения с использованием тумб разной высоты. Разнообразные прыжки с места. Различные комбинации прыжков.
Специальные силовые упражнения	весь период	Упражнения на тренажерах. Упражнения с гирей. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой 20-70 кг.
Спринтерские беговые упражнения	декабрь-февраль, май-июль	Бег с высокого старта на отрезках – 20-40 м Бег с хода на отрезках 20-30 м. Старты из различных исходных положений.
Общие подготовительные упражнения	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие, стретчинг, барьерные упражнения, акробатические упражнения, имитационные упражнения.

15. Учебно-тематический план по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «легкая атлетика» и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	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 «легкая атлетика»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	<p>Основы безопасности. Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж).</p>	<p>сентябрь, май</p>	<p>Правила пересечения беговой дорожки. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке. Правила передвижения по прыжковым секторам. Правило не выходить на поле для метаний. Применение правила пересечения беговой дорожки. Правила использования беговых дорожек; правила поведения на беговой дорожке во время занятия. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке</p>
	<p>Структура тренировочного занятия.</p>	<p>октябрь</p>	<p>Основные части тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка и для чего они нужны. Структура основной части тренировочного занятия. Последовательность выполнения упражнений.</p>
	<p>Общие правила личной гигиены спортсмена</p>	<p>ноябрь, май</p>	<p>Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до и после тренировочного занятия. Необходимость принимать душ после тренировочного занятия. Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после тренировочного занятия. Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой и уметь ей пользоваться во время тренировочного занятия. Негативные последствия передачи предметов личной гигиены другим лицам.</p>
	<p>Ознакомление с основами терминологии вида спорта «легкая атлетика»</p>	<p>октябрь-ноябрь: декабрь, январь</p>	<p>Основные понятия и команды: «на старт», «внимание», «марш», «старт», «финиш», «круг» «дорожка», «сектор», «дистанция», «результат», «спринт» и др., названия дисциплин вида спорта «легкая атлетика» и пр. Понятия спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, официальные, не официальные. Понятия спринтерского и барьерного бега, бега на средние и стайерские дистанции, спортивной ходьбы, четырех видов</p>

			прыжков, четырех видов метаний. Использование данных понятий в учебно-тренировочном процессе.
	Ознакомление с дисциплинами вида спорта «легкая атлетика».	март-апрель, июль-август; декабрь, март, июнь	Основные группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика» – бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборья. Спортивные объекты, на которых проходят занятия и соревнования по легкой атлетике (стадион, манеж). Стандартная длина дорожки по кругу. Группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика»: 1) бег (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, кросс; 2) спортивная ходьба; 3) прыжки (в длину, тройным, в высоту, с шестом); 4) метания (диска, копья, молота, толкание ядра); 5) многоборья.
	Ознакомление с антидопинговыми правилами Изучение антидопинговых правил	май-июнь; октябрь, февраль,	Общее понятие «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Определение «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Неотвратимость наказания за его применение. Случайные риски попадания допинга в организм спортсмена и возможности сведения такого риска до минимума или полного его исключения из спортивной практики. Общее представление о «запрещенном списке», «допинг-контроле», «допинг-тесте».
	Основы здорового образа жизни. (ЗОЖ).	январь, июль, август	Общее понятие «здорового образа жизни». Составляющие части ЗОЖ.

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.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в избранных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика»	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Основы психологической подготовки.	ноябрь, апрель <i>(2-й – 5-й гг. обучения, занятия перед соревновательными сезонами)</i>	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Типы нервной деятельности человека. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Психологическое воздействие на соперников. Управление психологическим состоянием во время соревнований.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «легкая атлетика», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж)	сентябрь (1-3 гг. обучения, 1 занятие в начале учебного года)	Повторение ранее пройденного материала. Устное тестирование обучающихся.
Правила поведения при самостоятельных учебно-тренировочных занятиях на открытых площадках и в лесопарковой зоне	весь период (1-3 гг. обучения, 1 занятие перед самостоятельными занятиями)	Основы безопасности в лесопарковой зоне при самостоятельных занятиях; правила поведения в лесопарковых зонах; самоконтроль при самостоятельных занятиях.
Изучение правил проведения соревнований по избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика» и практическое их применение.	ноябрь, апрель (1-3 гг. обучения, 1 занятие перед соревновательным периодом)	Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».
Ведение дневника спортсмена (спортивных тренировок) в расширенном формате	1 занятие в начале учебного года	Повторение ранее пройденного материала. Необходимость самостоятельного анализа выполнения учебно-тренировочного плана, выступления в соревнованиях, самочувствия, самоконтроля с обязательной фиксацией в дневнике спортивных тренировок, восстановительных процедур, физиотерапии. Примеры ведения дневника спортивных тренировок. Онлайн-тестирование.
Изучение антидопинговых правил. Профилактика допинговых нарушений.	1 занятие каждые один-два месяца; 5-й год обучения 1 занятие каждый месяц.	Примеры нарушения антидопинговых правил. Непреднамеренные нарушения. Пищевые биологически активные добавки. Предупреждение и ответственность спортсмена за нарушение Антидопинговых правил. Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата. Ознакомление с системой АДАМС. Процедура взятия пробы мочи.

			Процедура взятия пробы крови. Онлайн-тестирование.
	Основы самоконтроля: контроль за пульсом	сентябрь-октябрь (с 4-го года обучения, 1 занятие в начале подготовительного периода)	Повторение пройденного материала. Проверка правильности контроля пульса и его фиксирования в дневнике спортивной тренировки. Онлайн-тестирование.
	Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий	сентябрь-ноябрь, ап- рель (с 4-го года обучения, 3 занятия в начале подготовительного периода и перед пе- риодом непосредст- венной подготовки к соревновательному периоду)	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при не- обходимости) в программу восстановления, учебно- тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
	Основы диетологии, контроль за питанием.	июль-август (с 4-го года обучения, 1 занятие в конце учебного года)	Наука диетология. Роль диетологии в спорте. Здоровое питание. Диеты для обучающихся: «за» и «против». Онлайн-тестирование.
	Оказание первой доврачебной помощи при занятиях спортом	сентябрь (с 4-го года обучения, 2 занятия перед на- чалом учебного года)	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Определение наличия сознания у пострадавшего. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей. Придание пострадавшему оптимального положения тела. Кон- троль состояния пострадавшего. Вызов скорой помощи. Алгоритм действий обучающегося спортсмена

			при использовании неизвестных препаратов Список запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование (ТИ).
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Правила вида спорта «легкая атлетика»	сентябрь-ноябрь	Понятливость. 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 «легкая атлетика».
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника 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 обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий.	ноябрь-декабрь, апрель-май <i>(3 занятия в начале подготовительного периода и перед периодом непосредственной подготовки к соревновательному периоду)</i>	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов (при необходимости) в программу восстановления, учебно-тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
	Основы диетологии, контроль за питанием.	весь период	Наука диетология. Роль диетологии в спорте. Здоровое питание. Диеты для обучающихся: «за» и «против». Онлайн-тестирование.
	Профилактика допинговых нарушений	2 занятие в месяц в течение учебного года.	Алгоритм действий обучающегося спортсмена при использовании неизвестных препаратов. Список запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование (ТИ).
	Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное	

		<p>построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;</p> <p>дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>	
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относится следующее.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и групп спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика».

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

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

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

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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие беговой дорожки;

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н

«Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимаю-

щимся 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 Министерством юстиции Российской Федерации 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно в соответствии с планом учебно-спортивных мероприятий Организации.

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий в соответствии с планом учебно-спортивных мероприятий Организации.

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля в соответствии с планом медицинского и медико-биологического обеспечения и восстановления.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Оборудование для легкоатлетического ядра			
№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
I. Оборудование для беговых дисциплин и барьерного бега			
1	Стартовые колодки	пар	10
2	Палочка эстафетная	штук	20
3	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
4	Колокол сигнальный	штук	1
5	Препятствие для стипль-чеза (3,96 м)	штук	3
6	Препятствие для стипль-чеза (5 м)	штук	1
7	Препятствие для стипль-чеза (3,66 м)	штук	1
II. Оборудование для прыжков			
1	Брус для отталкивания в горизонтальных прыжках	штук	1
2	Место приземления для прыжков с шестом	комплект	1
3	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
4	Ящик для упора шеста	штук	1
5	Стойки для прыжков с шестом	комплект	1
6	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
7	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	шт.	2
8	Место приземления для прыжков в высоту	комплект	1
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
III. Оборудование для метаний и толкания ядра			
1	Буфер для остановки ядра	штук	1
2	Круг для толкания ядра	штук	1
3	Круг для метания диска	штук	1
4	Круг для метания молота	штук	1
5	Ограждение для метания диска	комплект	1
6	Ограждение для метания молота	комплект	1
IV. Оборудование общего назначения			

1	Доска информационная	штук	2
2	Конус Н 15 см	штук	10
3	Конус Н 30 см	штук	20
4	Скамья гимнастическая	штук	20
5	Конь гимнастический	штук	1
6	Мат гимнастический	штук	10
7	Стенка гимнастическая шведская	штук	2
8	Электромегафон	штук	1
9	Грабли	штук	2
V. Оборудование и инвентарь для тренажерного зала			
1	Помост тяжелоатлетический 2,8х2,8 м	штук	1
2	Скамья для жима штанги лежа	штук	4
3	Стойки для штанги	комплект	1
4	Гантели массивные m 0,5–5 кг	комплект	10
5	Гантели переменной m 3–12 кг	комплект	10
6	Гири спортивные m 16, 24, 32 кг	комплект	3
VI. Оборудование для спортивного зала			
1	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
VII. Спортивный инвентарь			
1	Мяч для метания m 140 г	штук	10
2	Мяч набивной m 1–5 кг	комплект	8
3	Рулетка L 10 м	штук	3
4	Рулетка L 20	штук	2
5	Рулетка L 50 м	штук	3
6	Рулетка L 100 м	штук	2
7	Диск m 1,0 кг г	штук	20
8	Диск m 1,5 кг	штук	10
9	Диск m 1,75 кг	штук	15
10	Диск m 2,0 кг	штук	20
11	Диск обрезиненный m 0,5–2,0 кг	комплект	3
12	Молот m 3,0 кг	штук	10
13	Молот m 4,0 кг	штук	10
14	Молот m 5,0 кг	штук	10
15	Молот m 6,0 кг	штук	10
16	Молот m 7,26 кг	штук	10
17	Копье m 600 г	штук	20
18	Копье m 700 г	штук	20
19	Копье m 800 г	штук	20
20	Ядро m 3,0 кг	штук	20
21	Ядро m 4,0 кг	штук	20
22	Ядро m 5,0 кг	штук	10
23	Ядро m 6,0 кг	штук	10
24	Ядро m 7,26 кг	штук	20
25	Планка для прыжков в высоту	штук	8
26	Планка для прыжков с шестом	штук	10
27	Секундомер	штук	10
28	Пистолет стартовый	штук	2
29	Патроны для стартового пистолета	штук	1000

Организация должна иметь спортивное оборудование и инвентарь, исходя из практической необходимости осуществления эффективного учебно- тренировочного процесса, в количестве не ниже установленного Приложением № 10 к ФССП.

Спортивный инвентарь и спортивная экипировка, передаваемые в индивидуальное пользование, передается обучающимся на этапах спортивной подготовки в личное пользование на срок эксплуатации и в количестве указанных в таблицах 20, 21 ФССП.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ССМ	
				срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
2	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
3	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
4	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ССМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
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	-	-	2	1	2	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
6	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
7	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
8	Трусы легкоатлетические	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11	Шиповки для бега с препятствиями (стипель-чеза)	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
13	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
14	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
15	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

С целью 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), в том числе:

- для подготовки спортсменов-прыгунов с шестом и многоборцев-мужчин может привлекаться тренер-преподаватель по спортивной гимнастике и акробатике;
- для спортсменов-многоборцев мужчин может также привлекаться второй тренер-преподаватель по горизонтальным прыжкам, прыжкам в высоту, всех дисциплин метаний, барьерному бегу, бегу на средние дистанции;
- для спортсменок-многоборцев женщин может привлекаться второй тренер-преподаватель по горизонтальным прыжкам, прыжкам в высоту, метания копья и толкания ядра, барьерному бегу, бегу на средние дистанции;
- для спортсменов всех видов длинных метаний может привлекаться второй тренер-преподаватель по общей и специальной силовой подготовке;
- для спортсменов всех дисциплин вида спорта «легкая атлетика» могут привлекаться специалисты в области психологии, диетологии, физиологии, аналитики, биохимии, антидопинга, а также специалисты информационно-технического сопровождения, инструкторы-методисты и комплексно-научные группы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014

№ 630н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Учебник «Легкая атлетика» Под общей редакции Озолина Н.Г., Воронкина В.И., Примакова Ю.Н., М., АльянС, 2017, 671 с.
2. Платонов, В.Н. «Подготовка квалифицированных спортсменов», М., ФиС, 1986, 288 с.
3. Талага, Ежи «Энциклопедия физических упражнений», М., ФиС, 1998, 416 с.
4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. Томпсон П. Дж. Л. (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. Гнетовой А., ред. Балахничев В., Зеличенко В.). – М.: Человек, 2013, 192 с.
5. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. Гнетовой А. / Под общ. ред. Зеличенка В.Б.. – М., 2006, 63 с.

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре. Журналы и газеты по физической культуре.

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> – научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

<http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей». <http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе». <http://kzg.narod.ru/> – журнал «Культура здоровой жизни».

<http://teoriya.ru/ru> – журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> – журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы, рекомендуемые для практической работы по реализации Программы:

<http://www.infosport.ru> – национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации.

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 – Методсовет. Методический портал учителя физической культуры.

<https://spo.1sept.ru/urok/> – сайт «Я иду на урок физкультуры». <http://www.fizkult-ura.ru/>

– сайт «ФизкультУра». <http://www.fizkulturavshkole.ru/> – проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279282

Владелец Сильченко Виктор Алексеевич

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026