

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерским советом  
МБУДО СШОР «Легкая атлетика»

Протокол № 2  
от « 07 » февраля 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБУДО СШОР «Легкая атлетика»



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

(Срок реализации: весь период)

Авторы:

Кузькина Е.В. – зам. директора по  
учебно-методической работе;  
Пученкин Н.В. - зам. директора по  
спортивной работе;  
Юдкина А.П. – инструктор-методист;  
Горячих А.В. – тренер-преподаватель;  
Маринов В.Н. – тренер-преподаватель;

Тула 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	с.
<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>4</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения воспитательных средств.....	18
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>22</b>
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	22

3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	24
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	24
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ).....</b>	<b>25</b>
4.1.	Учебно-тематический план.....	25
4.2.	План-схема годовичного цикла подготовки спринтерского бега .....	25
4.3.	План-схема годовичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции.....	49
4.4.	План-схема годовичного цикла подготовки многоборцев.....	55
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ...</b>	<b>77</b>
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ...</b>	<b>77</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	77
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	78
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС).....	79
	<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>81</b>
	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>83</b>

## I. Общие положения

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

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) высокой квалификации, членов спортивных сборных команд России, профессиональное самоопределение учащихся.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

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

2.1.1. Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

2.1.2. Подготовка обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства происходит на основании индивидуальных планов.

2.1.3. Возраст обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

2.1.4. Программный материал включает теоретическую и практическую подготовку, которая делится на общую физическую подготовку, специальную

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.11.2022г., регистрационный № 996).

подготовку, упражнения из других видов спорта, инструкторскую и судейскую практику, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия, переводные и выпускные испытания.

2.2. Объем Программы рассчитывается на 52 недели в год.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки														
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	СС-1	СС-2	СС-3	ВСМ-1	ВСМ-1	ВСМ-1	
Количество часов в неделю	6	8	8	9	9	9	12	12	18	22	24	24	28	32	
Общее количество часов	312	416	416	468	468	468	624	624	936	1144	1248	1248	1456	1664	

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные, практическое и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей просмотра соревнований), участие в соревнованиях различного ранга, занятий в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, восстановительные и медико-биологические мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Обучающиеся должны участвовать в судействе соревнований и привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

2.3.2. Дистанционная система обучения. Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в формате электронного обучения, так и смешенного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями. В обучении с применением электронного образования и дополнительных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, практическое занятие, самостоятельная работа. Сопровождение предметных дистанционных занятий может осуществляться в следующем режиме: тестирование on-line, консультация on-line, предоставление методических материалов.

### 2.3.2. 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18

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

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	ЭНП-1	ЭНП-2, ЭНП-3	УТ-1, УТ-2, УТ-3	УТ-4, УТ-5		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

2.3.4. К иным формам условия реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №1).

2.4.1. Физическая подготовка является основой учебно-тренировочного процесса. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и другие, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций.

Физическая подготовка разделяется на: общую физическую подготовку (далее – ОФП), направленную на разностороннее развитие физических качеств и специальную физическую подготовку (далее – СФП), направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфике легкой атлетики, ОФП и СФП неразрывно связаны.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе обучения. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет обучения должен приближаться к 40- 50 %.

ОФП направлена на гармоническое развитие обучающегося: повышение функциональных возможностей органов и систем организма, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

СФП направлена на развитие тех функциональных возможностей организма, от уровня которых зависят достижения в избранном виде лёгкой атлетики. Она осуществляется, прежде всего, путём выполнения специальных и подводящих упражнений, близких по своей координационной структуре к основным упражнениям.

Средствами ОФП занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения: упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств, прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорт.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения для развития силы – преодолением собственного веса, с дополнительным отягощением, парные, выполняемые на тренажёрах, в статических усилиях (изотермический метод).

Выносливость бывает общая и специальная. Общая выносливость – составная часть всестороннего физического развития любого обучающегося: длительный бег в равномерном темпе, ходьба, бег на лыжах, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью обучающегося, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к виду лёгкой атлетики. Для развития специальной выносливости необходимо систематически и многократно выполнять специальные вспомогательные упражнения и основное спортивное упражнение, связанное с избранным видом лёгкой атлетики.

Упражнения для развития быстроты – специальные упражнения, состоящие из различных возможно быстрых движений, целостное выполнение избранного вида лёгкой атлетики в максимально быстром темпе (многократно повторяемый короткий бег, прыжковые упражнения, бег с низкого старта, бег под горку и т. д.), упражнения для повышения частоты шагов при сохранении их оптимальной длины, упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции, упражнения на развитие частоты одиночных движений.



Упражнения для развития гибкости – активные упражнения, выполняются без отягощений и со снарядами, за счёт мышечного усилия обучающегося при постепенном увеличении количества повторений, амплитуды и скорости выполнения упражнений, пассивные упражнения, выполняемые за счёт усилия партнёра, силы тяжести и др.

Для развития ловкости применяются упражнения, в которых обучающийся вынужден проявлять находчивость, используя в неожиданно сложившейся ситуации быстрые и эффективные движения. Упражнения для развития ловкости – прыжки в длину и высоту с разбега (разными способами), барьерный бег (отталкиваясь правой и левой ногой), всевозможные метания правой и левой рукой из различных исходных положений, акробатические упражнения, комбинированные упражнения на гимнастических снарядах, спортивные игры, эстафеты с преодолением препятствий.

СФП направлена на развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

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

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

В зимнее время упражнения на силу занимают большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом раз в неделю. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Выносливость можно развивать с помощью бега на дистанции с высокой (оптимальной) скоростью, для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м, в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной применение повторных отрезков (переменный бег и интервальный бег).

Упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах, упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах, акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д. развивают гибкость.

2.4.2. Техническая подготовка в легкой атлетике направлена на формирование у обучающихся двигательных навыков специфических для этого вида спорта, отработку индивидуальных особенностей техники лиц проходящих обучение.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать

разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение обучающегося к тренировкам на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения. Обучающийся не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Закрепление и совершенствование двигательного навыка не следует понимать узко и применять один раз. Совершенствование техники продолжается на протяжении всей образовательной деятельности. Даже когда обучающийся показывает результат самого высокого класса, тренер-преподаватель не должен забывать о совершенствовании отдельных элементов техники, об устранении технических ошибок. Чем богаче у обучающегося запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику.

Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения.

Для анализа правильного выполнения упражнений, важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники) перед зеркалом.

Хорошим средством контроля служит многократный просмотр киноколяцков, видео, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости бега, дальности броска, высоты прыжка и т.д. с различным характером выполнения упражнений (с максимальным усилием, без напряжения и др.).

Во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкоатлетического спорта эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок и наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Повторяемость упражнений и занятий, направленных на совершенствование техники, чаще зависит не столько от координационных трудностей, сколько от интенсивности и характера выполняемых движений и действий. Количество

повторений упражнений должно быть таким, чтобы изучаемое движение выполнялось свободно, без излишних напряжений.

При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия.

Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений, в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег), а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

2.4.3. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у лиц проходящих обучение осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Соревнования — важнейшая часть спортивной подготовки. Соревновательная деятельность в легкой атлетике осуществляется в зонах максимальной и субмаксимальной мощности.

Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности обучающегося и его техническое мастерство.

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тактическое искусство позволяет обучающемуся эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях.

В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта;

- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);

- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач обучающийся вместе с тренером-преподавателем разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

2.4.4. Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения участника образовательного процесса определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке обучающегося на этапах многолетней подготовки:

- история развития лёгкой атлетики;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы дополнительной образовательной программа спортивной подготовки и учебно-тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по лёгкой атлетике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лёгкой атлетике);

- федеральные стандарты дополнительной образовательной программа спортивной подготовки по лёгкой атлетике;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде лёгкой атлетике. Важно, чтобы обучающие знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, применительно к своей специализации, умело воспитывали в себе волевые и моральные качества, были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних учебно-тренировочных занятий, понимали роль спортивных соревнований и знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок, умели анализировать тренировочный процесс

и результаты соревнований, регулярно вели дневник самоконтроля и учебно-тренировочных занятий, анализируя свою образовательную деятельность. Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях.

Для более углублённого изучения вопросов теории и методики спорта обучающимся рекомендуют специальную литературу с последующим её обсуждением и разбором.

2.4.5. Психологическая подготовка обучающегося образовательного процесса – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности.

Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка обучающегося, направленная на улучшение результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решение проблем, связанных с учебно-тренировочным процессом.

Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные): лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные: всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Поэтому развитие у обучающихся мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленного учебно-тренировочного процесса и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед обучающимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата.

Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность обучающегося к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного участника образовательного процесса, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на учебно-тренировочных занятиях моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в учебно-тренировочный процесс отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения.

Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у занимающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности.

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающихся положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после учебно-тренировочного процесса, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности ксаемо регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

2.5. Календарный план воспитательной работы (приложении № 2).

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

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются обучающимися для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу.

Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное — на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки обучающихся:

- ✓ Изучение правил спорта;
- ✓ Изучение кодекса этики;
- ✓ Онлайн-курс «Ценность спорта»
- ✓ Онлайн-курс «Антидопинговые правила»;
- ✓ Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов;
- ✓ Изучение системы АДАМС;
- ✓ Изучение санкций к спортсменам;
- ✓ Проведение разъяснительной работы среди обучающихся по недопустимости применения допинговых средств и методов и фармакологических веществ и средств;
- ✓ Видео урок «Процедура допинг-контроля»;
- ✓ Индивидуальные консультации спортивного врача;

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА. В разделе XV Правил определена ответственность обучающихся и персонала, обеспечивающего их подготовку.

#### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся к деятельности в качестве судьи и инструктора по легкой атлетике. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки обучающихся массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований, у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

В качестве основных задач предполагается:

- ✓ воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- ✓ сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в легкой атлетике;
- ✓ приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий;



✓ приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;

✓ приобрести опыт организации и судейства соревнований.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с учащимися учебно-тренировочных групп, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка легкоатлета с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, в процессе занятий должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки легкоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими обучающимися, выявлять ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах легкой атлетки, тестирований.

Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать младшим группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений легкой атлетки.

Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма. Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей обучающихся, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- ✓ рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- ✓ правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ✓ введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- ✓ выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- ✓ оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- ✓ полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- ✓ использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- ✓ повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- ✓ эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;
- ✓ соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для учебно-тренировочного процесса.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов учебно-тренировочного процесса применяться медикобиологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная

баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у обучающихся, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- ✓ усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- ✓ правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- ✓ посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ✓ ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- ✓ подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- ✓ посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- ✓ лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- ✓ посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке обучающихся зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния обучающихся; направленности, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего результата.

Для тестирования физических качеств используются контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Уровень психической работоспособности обучающихся характеризуют:

1. Силы и значимость мотивационных установок, побуждающих обучающегося тренироваться и выступать на соревнованиях.
2. Уровень волевой подготовленности.
3. Уровень психической выносливости (способности длительно сохранять качество и скорость сенсорных и умственных процессов в условиях значительных соревновательных и тренировочных нагрузок)
4. Степени овладения специальными приемами регулирования собственного психического состояния.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей обучающегося, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

С ростом интенсивности и объема учебно-тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья обучающегося. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию – рекомендуется – обязательно.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок

для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- ✓ оценку организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающегося;
- ✓ оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающегося;
- ✓ проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающегося;
- ✓ соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей обучающихся, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность обучающихся изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- ✓ личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- ✓ стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- ✓ объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- ✓ способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- ✓ степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- ✓ возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их

характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося. В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования обучающихся, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы, в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель.

### III. Система контроля

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности, обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающегося при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная с первого года;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

✓ изучить антидопинговые правила;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

✓ укрепление здоровья;

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

✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, начиная с первого года обучения;

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

✓ сохранение здоровья;

✓ выполнить план индивидуальной подготовки;

✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

✓ 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.

#### 3.1.4. 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (приложение №5).



#### IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

4.1. Учебно-тематический план (приложение №4).

4.2. План-схема годичного цикла подготовки спринтерского бега

4.2.1. План-схема годичного цикла подготовки 1-го года обучения в группе начальной подготовки

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели	Подготовительный																
Структура годичного цикла	Общеподготовительный																
Этапы	Повышение уровня общей физической подготовки																
Основные задачи по этапам подготовки	Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
7	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
8	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
9	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
10	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
11	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7







### 4.2.2. План-схема годового цикла подготовки 2-го и 3-го года обучения в группе начальной подготовки

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели	Подготовительный																
Структура годового цикла	Общеподготовительный																
Этапы	Повышение уровня общей физической подготовки																
Основные задачи по этапам подготовки	Общеподготовительный																
<b>Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям</b>																	
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
7	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
8	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
9	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
10	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
12	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45









**4.2.3. План-схема годовичного цикла подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения  
в учебно-тренировочной группе**

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели																	
Структура годовичного цикла	Подготовительный																
Период	Общеподготовительный																
Этапы	Специально-подготовительный																
Основные задачи по этапам подготовки	Повышение уровня общей физической подготовки								Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости								
	Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																
1	Кол-во тренировочных занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2	Кол-во тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Общий объем спринтерского бега, км	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,8	1,3	1,3	1,3	1,3
4	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	0,3	0,3	0,5
5	Объем бега с интенсивностью 91-96%, км	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,8	0,7	0,7	0,5	0,5	0,3
6	Объем бега с интенсивностью 91%, км	0,3	0,3	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	-
7	Объем беговых упражнений, км	0,4	0,5	0,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4
8	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Упр. с отягощениями, т	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5	1	1,5	-	0,5	1	1,5
10	ОФП, ч	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
11	Кол-во соревнований/ стартов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Контрольно-переводные испытания, ч	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	1
13	Теоретическая подготовка, ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



11	Кол-во соревнований/ стартов	-	2/4	-	2/4	-	2/4	-	2/4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	Контрольно-переводные испытания, ч	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
13	Теоретическая подготовка, ч	-	4	-	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	Участие в соревнованиях, ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
15	Инструкторская и судейская практика, ч	-	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
16	Медицинское обследование, ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-

### План-схема годового цикла подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения в учебно-тренировочной группе

Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			ВСЕГО за год, ч						
	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47		48	49	50	51	52	
<b>Структура годового цикла</b>	Соревновательный																		
<b>Этапы</b>	Соревновательный																		
<b>Основные задачи по этапам подготовки</b>	Совершенствование техники спринтерского бега, развитие скоростных качеств																		
<b>Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям</b>																			
1	Кол-во тренировочных занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	248
2	Кол-во тренировочных часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	6	6	624
3	Общий объем спринтерского бега, км	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	-	-	30,7
4	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,0
5	Объем бега с интенсивностью 91-96%, км	0,3	0,5	0,3	0,3	0,3	0,8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12,5
6	Объем бега с интенсивностью 91%, км	-	-	-	-	-	-	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	-	-	9,8
7	Объем беговых	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	20



#### 4.2.4. План-схема годовичного цикла подготовки 4-го и 5-го года обучения в учебно-тренировочной группе

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Структура годовичного цикла	Подготовительный																
Этапы	Общеподготовительный																
Основные задачи по этапам подготовки	Повышение уровня общей физической подготовки								Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости								
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																	
1	Кол-во тренировочных занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	Кол-во тренировочных часов	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Общий объем спринтерского бега, км	1	1,3	1,5	1,5	1,2	1	1,5	1,5	1,2	1,8	1,5	1,8	1,8	2	2	2
4	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км	-	-	-	-	-	-	-	-	0,2	0,3	0,5	0,5	0,3	0,5	0,5	0,5
5	Объем бега с интенсивностью 91-96%, км	0,5	0,8	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,8	0,5	0,8	0,5	1
6	Объем бега с интенсивностью 91%, км	0,5	0,5	1	0,5	0,7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,8	0,5	0,8	0,5	1
7	Объем беговых упражнений, км	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
8	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	100	200	150	200	100	150	200	100	200	150	200	100	200	150	200	100
9	Упр. с отягощениями, т	1	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2
10	ОФП, ч	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	Кол-во соревнований/стартов	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	1	1
12	Контрольно-переводные испытания, ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Теоретическая подготовка, ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-









**4.2.5. План-схема годовичного цикла подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения  
в группе спортивного совершенствования**

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Со- ревно- вания	Контрольные	X															
	Отборочные		X														X
	Основные				X												
Структура годового цикла	1-й соревновательный			2-й подготовительный			Специально-подготовительный			Повышение уровня скорост- ных качеств							
Этапы	Зимние соревнования			Развитие скоростных, силовых качеств			Специально-подготовительный			Повышение уровня скорост- ных качеств							
Основные задачи по этапам подготовки	Совершенствование техники сприн- терского бега			Совершенствование техники сприн- терского бега			Развитие скоростных, силовых качеств			Повышение уровня скорост- ных качеств							
<b>Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям</b>																	
1	Кол-во трениро- вочных занятий	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Кол-во трениро- вочных часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	27	27	27
3	Общий объем спринтерского бега, км	2	3,5	2,2	3,5	2	2	2,7	2,8	3	3	3	3	4	4	4	3,7
4	Объем бега с ин- тенсивностью 96- 100%, км	0,7	1,5	1	1,5	0,7	1	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	0,7
5	Объем бега с ин- тенсивностью 91- 96%, км	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1
6	Объем бега с ин- тенсивностью 91%, км	0,8	1	0,7	1	0,8	1	0,7	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Объем беговых упражнений, км	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
8	Прыжковые упражнения, кол- во отталкиваний	100	200	100	200	-	200	100	200	300	400	400	400	400	200	400	100
9	Упр. с отягощени- ями, т	-	5	-	5	-	5	-	4	4	6	4	6	4	6	4	6
10	ОФП, ч	-	3	-	3	-	3	-	5	5	5	5	5	4	4	4	4
11	Теоретическая подготовка, ч	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Количество сорев- нований/стартов	1/3	-	2/4	-	1/3	-	1/3	-	-	-	-	-	-	-	-	1/1





3	Общий объем спринтерского бега, км	1,8	3	1,5	2	1	1	1	1	1	2	2,5	2,5	3	3,3	4	4	4	4	44
4	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км	0,8	1	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	0,5	0,8	1	1	1	1	40
5	Объем бега с интенсивностью 91-96%, км	0,5	1	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	34
6	Объем бега с интенсивностью 91%, км	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	70
7	Объем бетонных упражнений, км	0,7	0,7	0,7	0,7	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	36
8	Прыжковые упражнения, количество отталкиваний	100	100	100	100	100	100	100	100	100	200	400	400	400	200	400	200	400	200	9000
9	Упр. с отягощениями, т	-	3	-	-	-	-	-	-	-	6	4	4	4	6	4	6	4	6	150
10	ОФП, ч	-	-	-	2	12	12	12	12	12	6	5	5	5	5	4	4	4	4	178
11	Теоретическая подготовка, ч	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	52
12	Количество соревнований/стартов	1/3	-	1/2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	19/48
13	Участие в соревнованиях, ч	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38
14	Контрольно-переводные испытания, ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	12
15	Инструкторская и судейская практика, ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24
16	Медицинское обследование, ч	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8
17	Восстановительные мероприятия, ч	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78

**4.2.6. План-схема годовичного цикла подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения в группе высшего спортивного мастерства**

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Соревнования	Контрольные	X																
	Отборочные		X	X	X										X	X	X	
	Основные						X		X									
Структура годовичного цикла	1-й соревновательный			2-й подготовительный														
Этапы	Зимние соревнования			Специально-подготовительный														
Основные задачи по этапам подготовки	Совершенствование техники спринтерского бега			Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств														
	Повышение уровня скоростных качеств																	
<b>Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям</b>																		
1	Кол-во тренировочных занятий	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
2	Кол-во тренировочных часов	32	34	34	32	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	34	32	
3	Общий объем спринтерского бега, км	3,5	6	3,5	3,5	6	3,5	6	3,5	6	5	5	5	6	6	3,5	3,5	
4	Объем бега с интенсивностью 96-100%, км	1,5	1	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1	-	-	-	1	1	1,5	1,5	
5	Объем бега с интенсивностью 91-96%, км	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	Объем бега с интенсивностью 91%, км	1	4	1	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	
7	Объем беговых упражнений, км	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	
8	Прыжковые упражнения, кол-во отталкиваний	200	200	150	150	150	150	200	200	300	300	300	300	300	300	150	150	
9	Упр. с отягощениями, т	6	6	4	2	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	
10	ОФП, ч	-	3	-	-	3	-	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	
11	Теоретическая подготовка, ч	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	Количество соревнований/стартов	1/2	-	1/2	1/2	1/2	-	1/2	-	1/2	-	-	-	-	-	1/2	1/2	









### 4.3. План-схема годичного цикла подготовки бегунов на средние и длинные дистанции

#### 4.3.1. План-схема годичного цикла подготовки 1-го года обучения в группе начальной подготовки

№ п/п	Структура годичного цикла	Период		Соревновательный		Подготовительный		Соревновательный		Подготовительный		Переходный				
		Этап	Месяц	Зимний соревновательный	Летний соревновательный	Первый базово-развивающий	Второй базово-развивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный	Втягивающий	Второй базово-развивающий	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
	Основные задачи по этапам подготовки			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
				Повышение уровня СФП и технической подготовленности												
				Повышение уровня технической подготовленности												
				Повышение уровня мастерства и специальной выносливости												
1	Общий объем беговых нагрузок, км			145	130	150	130	100	110	110	80	130	160	185	170	
2	Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд. мин.), км			130	120	140	115	85	95	100	80	130	140	155	145	
3	Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд. мин.), км			10	4	6	10	10	10	6	-	-	16	25	20	
4	Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд. мин.), км			5	6	4	10	10	10	6	-	-	4	5	5	
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км			2	2	3	4	2	2	2	-	3	5	5	3	
6	ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч			24	24	30	30	24	24	20	24	24	24	32	36	
7	Количество соревнований			1	2	1	1	2	3	1	-	-	2	-	-	
8	Контрольно-переводные испытания, ч			-	-	2	-	-	-	-	2	-	4	-	-	
9	Медицинские обследования, ч			-	-	2	-	-	-	2	-	4	-	-	-	
10	Номер рекомендуемого недельного микроцикла			1,1,1,1,2,4,2,2,4,2,2,4,2,2,4,2,2,9,5,5,9,4,2,2,9,3,3,6,6,8,7,9,8,7,7,9,8,9,9,7,7,8,9,9,9,10,10,10												



**4.3.3. План-схема годовичного цикла подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения в учебно-тренировочной группе**

№ п/п	Структура годовичного цикла	Период	Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный					Подготовительный			Переходный
			Соревновательный	Зимний соревновательный	Первый базово-развивающий	Предсоревновательный	Летний соревновательный		Втягивающий	Второй базово-развивающий	Подготовительный			Переходный		
							январь	апрель			май	июнь	июль		август	
	Основные задачи по этапам подготовки	Этап	Повышение уровня СФП и технической подготовленности	Повышение уровня физической и технической подготовленности	Повышение уровня тактического мастерства и специальной выносливости	Повышение уровня технической, функциональной и технической подготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки	Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки	Поддержание спортивной работоспособности, активный отдых	
1	Общий объем беговых нагрузок, км	Месяц	240	170	220	235	200	185	200	210	165	185	230	235		
2	Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд. мин.), км		210	140	200	200	170	150	170	175	165	185	210	210		
3	Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд.мин.), км		24	14	15	22	25	23	20	20	-	-	16	20		
4	Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд.мин.), км		6	16	5	13	5	12	10	15	-	-	4	5		
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км		-	4	4	4	3	4	8	5	-	5	4	-		
6	ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч		20	20	25	25	20	10	16	22	36	32	20	15		
7	Количество соревнований		1	2	2	-	3	3	2	3	-	-	-	-		
8	Контрольно-переводные испытания, ч		-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	4	3		
9	Медицинские обследования, ч		-	-	-	-	2	-	-	2	-	4	-	-		
10	Номер рекомендуемого недельного микроцикла			1, 1, 1, 2, 9, 2, 2, 9, 2, 4, 9, 2, 4, 9, 4, 8, 9, 2, 7, 9, 9, 1, 2, 2, 6, 9, 3, 3, 3, 9, 6, 6, 9, 7, 8, 9, 7, 8, 9, 7, 8, 9, 2, 7, 7, 8, 9, 7, 8, 9, 10, 10, 10, 10												

#### 4.3.4. План-схема годового цикла подготовки 4-го и 5-го года обучения в учебно-тренировочной группе

№ п/п	Структура годового цикла		Период		Соревновательный		Подготовительный			Соревновательный				Подготовительный			Переходный
	Этап	Месяц	Зимний соревновательный		Первый базово-развивающий		Предсоревновательный	Летний соревновательный		Втягивающий		Второй базово-развивающий		Переходный			
			январь	февраль	март	апрель		май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь		ноябрь	декабрь	
	Основные задачи по этапам подготовки		Повышение уровня СФП и технической подготовленности		Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовленности		Повышение уровня тактического мастерства и специальной выносливости		Повышение уровня физической, функциональной и технической подготовки		Поддержание спортивной работоспособности, активный отдых						
1	Общий объем беговых нагрузок, км	240	170	220	235	200	185	200	210	165	185	230	235				
2	Объем бега в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд. мин.), км	210	140	200	200	170	150	170	175	165	185	210	210				
3	Объем бега в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд. мин.), км	24	14	15	22	25	23	20	20	-	-	16	20				
4	Объем бега в анаэробном режиме (ЧСС свыше 180 уд. мин.), км	6	16	5	13	5	12	10	15	-	-	4	5				
5	Специальные беговые и прыжковые упражнения, км	-	4	4	4	3	4	8	5	-	5	4	-				
6	ОФП (ОРУ, спортивные игры), ч	20	20	25	25	20	10	16	22	36	32	20	15				
7	Количество соревнований	1	2	2	-	3	3	2	3	-	-	-	-				
8	Контрольно-переводные испытания, ч	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	4	3				
9	Медицинские обследования, ч	-	-	-	-	2	-	-	2	-	4	-	-				
10	Номер рекомендуемого недельного микроцикла	1,1,1,1,2,2,2,2,4,4,4,4,5,5,8,9,2,2,9,2,6,9,3,3,3,9,6,6,9,7,8,9,7,8,9,7,8,9,7,8,9,7,8,10,10															





#### 4.4. План-схема годичного цикла подготовки многоборцев

##### 4.4.1. План-схема годичного цикла подготовки 1-го года обучения в группе начальной подготовки

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели	Подготовительный																
Структура годичного цикла	Общеподготовительный																
Этапы	Повышение уровня общей физической подготовки																
Основные задачи по этапам подготовки	Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																
1	Кол-во тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	Кол-во тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Бег с макс. скоростью до 100м, км	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
4	Бег на отрезках свыше 100м интенсивн. 60-70%, км	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18
5	Кроссовый бег, км	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
6	Барьерный бег/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. барьеров, шт	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
7	Прыжки в длину/ спец. и имитац. упр./ мин кол-во преод. Барьеров шт.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	Прыжки в высоту/ спец. и имитац. упр./ мин кол-во прыжков	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
9	Прыжки с шестом/ спец. и имитац. упр./ мин	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
10	Толкание ядра/ спец. и имитац. упр./ мин	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
11	Метание копья/спец. и имитац. упр./ мин	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
12	Участие в соревнованиях в отдельных видах, кол-во	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

## План-схема годовичного цикла подготовки 1-го года обучения в группе начальной подготовки

Месяц	Май					Июнь					Июль					Август				
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Структура годовичного цикла	Подготовительный										Соревновательный									
	Общеподготовительный										Соревновательный									
Основные задачи по этапам подготовки																				
Повышение уровня общей физической подготовки																				
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																				
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
3	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10		
4	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18		
5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5		
6	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		
7	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
8	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		
9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
10	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
12	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
13	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26		
14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				
23																				
24																				
25																				
26																				
27																				
28																				
29																				
30																				
31																				
32																				
33																				
34																				
35																				
12																				



**План-схема годовичного цикла подготовки 1-го года обучения в группе начальной подготовки**

Месяц	Сентябрь						Октябрь						Ноябрь						Декабрь						ВСЕГО за год, ч					
	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52													
Структура годичного цикла	Соревновательный												Соревновательный																	
Период	Соревновательный												Соревновательный																	
Этапы	Соревновательный												Соревновательный																	
Основные задачи по этапам подготовки	Повышение уровня общей физической подготовки																													
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																														
1 Кол-во тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
2 Кол-во тренировочных часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	312
3 Бег с макс. скоростью до 100м, км	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	5,6
4 Бег на отрезках свыше 100м интенсивн. 60-70%, км	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	9,4
5 Кроссовый бег, км	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	78
6 Барьерный бег/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. барьеров, шт	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	23
7 Прыжки в длину/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. Барьеров шт.	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	1040
8 Прыжки в высоту/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	23
9 Прыжки с шестом/спец. и имитац. упр./мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	260
10 Толкание ядра/ спец. и имитац. упр./ мин	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	23
11 Метание копья/спец. и имитац. упр./ мин	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
12 Участие в соревнованиях в отдельных видах, кол-во	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	17
	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	23
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	275
																														6

### 4.4.2. План-схема годовичного цикла подготовки 2-го и 3-го года обучения в группе начальной подготовки

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Недели																	
Структура годовичного цикла	Подготовительный																
Этапы	Общеподготовительный																
Основные задачи по этапам подготовки	Повышение уровня общей физической подготовки																
<b>Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям</b>																	
1 Кол-во тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2 Кол-во тренировочных часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3 Бег с макс. скоростью до 100м, км	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
4 Бег на отрезках свыше 100м интенсивн. 60-70%, км	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
5 Кроссовый бег, км	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2
6 Барьерный бег/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. барьеров, шт	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
7 Прыжки в длину/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. Барьеров шт.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
8 Прыжки в высоту/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
9 Прыжки с шестом/спец. и имитац. упр./мин	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
10 Толкание ядра/спец. и имитац. упр./мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
11 Метание копья/спец. и имитац. упр./мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12 Участие в соревнованиях в отдельных видах, кол-во	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

## План-схема годовичного цикла подготовки 2-го и 3-го года обучения в группе начальной подготовки

Месяц	Май					Июнь					Июль					Август				
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		
Недели	Подготовительный															Соревновательный				
Структура годичного цикла	Общеподготовительный															Соревновательный				
Этапы	Общеподготовительный															Соревновательный				
Основные задачи по этапам подготовки	Повышение уровня общей физической подготовки																			
<b>Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям</b>																				
1 Кол-во тренировочных занятий	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
2 Кол-во тренировочных часов	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		
3 Бег с макс. скоростью до 100м, км	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15		
4 Бег на отрезках свыше 100м интенсивн. 60-70%, км	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2		
5 Кроссовый бег, км	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2		
6 Барьерный бег/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. барьеров, шт	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		
7 Прыжки в длину/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. барьеров шт.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
8 Прыжки в высоту/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36		
9 Прыжки с шестом/спец. и имитац. упр./мин	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		
10 Толкание ядра/спец. и имитац. упр./мин	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45		
11 Метание копья/спец. и имитац. упр./мин	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
12 Участие в соревнованиях в отдельных видах, кол-во	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36		
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36		
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
	X																	X		



**4.4.3. План-схема годовичного цикла подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения в учебно-тренировочной группе**

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Структура годовичного цикла	Подготовительный																
Этапы	Общеподготовительный																
Основные задачи по этапам подготовки	Повышение уровня общей физической подготовки																
	Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																
1 Кол-во тренировочных занятий	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
2 Кол-во тренировочных часов	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
3 Бег с макс. скоростью до 100м, км	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
4 Бег на отрезках свыше 100м интенсивн. 90-95%, км	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
5 Кроссовый бег, км	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6	2,6
6 Фартлек, км	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
7 Барьерный бег/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. барьеров, шт	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
8 Прыжки в длину/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
9 Прыжки в высоту/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
10 Прыжки с шестом/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
11 Толкание ядра/спец. и имитац. упр./мин кол-во толчков	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140
12 Метание копья/спец. и имитац. упр./мин всего бросков кол-во	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8









**4.4.4. План-схема годового цикла подготовки 4-го и 5-го года обучения в учебно-тренировочной группе**

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Структура годового цикла	Подготовительный																
Период цикла	Общеподготовительный																
Этапы	Повышение уровня общей физической подготовки																
Основные задачи по этапам подготовки	Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Кол-во тренировочных занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Кол-во тренировочных часов	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Бег с макс. скоростью до 100м, км	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
4	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Бег на отрезках свыше 100м интенсивн. 90-95%, км	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
5	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Кроссовый бег, км	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Фартлек, км	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Барьерный бег/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. барьеров, шт	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
8	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Прыжки в длину/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
9	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Прыжки в высоту/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
10	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Прыжки с шестом/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
11	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Толкание ядра/спец. и имитац. упр./мин кол-во толчков	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
12	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Метание копья/спец. и имитац. упр./мин всего бросков кол-во	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

















**4.4.6. План-схема годовичного цикла подготовки 1-го, 2-го и 3-го года обучения в группе высшего спортивного мастерства**

Месяц	Январь			Февраль			Март			Апрель							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Структура годовичного цикла	Период			1-й соревновательный			1-й подготовительный			2-й соревновательный							
	Этапы			Зимний соревновательный			Общеподготовительный										
Основные задачи по этапам подготовки																	
Совершенствование техники видов																	
Развитие скоростно-силовых качеств																	
Повышение скоростных качеств																	
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																	
1	Кол-во тренировочных занятий	4	4	4	4	8	8	8	8	8	10	10	10	10	8	8	8
2	Кол-во тренировочных часов	16	16	16	16	32	32	32	32	40	40	40	40	32	32	32	32
3	Бег с макс. скоростью до 100м, км	0,3	0,1	0,1	0,1	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
4	Бег на отрезках свыше 100м интенсивн. 90-95%, км	0,3	0,3	0,3	0,3	0,6	0,6	0,6	0,6	0,8	0,8	0,8	0,8	0,6	0,6	0,6	0,6
5	Кроссовый бег, км	3	3	3	3	5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5
6	Фартлек, км	1	1	1	1	2,2	2,2	2,2	2,2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,2	2,2	2,2	2,2
7	Барьерный бег/спец. и имитац. упр./мин кол-во преод. барьеров, шт	100	100	100	100	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190
8	Прыжки в длину/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	30	30	30	30	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
9	Прыжки в высоту/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	8	8	8	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
10	Прыжки с шестом/спец. и имитац. упр./мин кол-во прыжков	6	6	6	6	12	12	12	12	14	14	14	14	12	12	12	12
11	Толкание ядра/спец. и имитац. упр./мин кол-во толчков	100	100	100	100	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190	190
12	Метание копья/спец. и имитац. упр./мин всего бросков кол-во	5	5	5	5	14	14	14	14	20	20	20	20	20	20	20	20
		50	50	50	50	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
		10	10	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
		80	80	80	80	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160
		8	8	8	8	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16







## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

5.1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:

✓ 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 «борье» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

✓ Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими Программами, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- ✓ наличие беговой дорожки;
- ✓ наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- ✓ наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 6);
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (приложение 7);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- ✓ Материально-техническая база учреждения обновляется согласно современным требованиям и соответствует требованиям на право ведения образовательной деятельности;
- ✓ Состояние материально-технической базы учреждения соответствует требованиям современного уровня образования, требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам и правилам.

Сетевой город – это комплексная автоматизированная информационная система, объединяющая в единую информационную сеть образовательные организации всех типов и органы управления образованием в пределах муниципального образования.

Система одобрена Минкомсвязи РФ в лице ФГУП «Всероссийский научно-исследовательский институт проблем вычислительной техники и информатизации» (ФГУП ВНИИ ПВТИ). По заказу ОАО «Ростелеком» проведено тестирование и 11 июля 2011 г. выдано экспертное заключение № 013/503-11-17, согласно которому система «Сетевой Город. Образование» рекомендована к широкому использованию

в муниципалитетах РФ. Права доступа к информации разграничены и гибко настраиваются. Каждый пользователь образовательной организации, в том числе и родители учащихся, имеют индивидуальные имя и пароль и могут входить в систему с любого компьютера, подключенного к муниципальной сети (или сети Интернет). Параллельно к обобщенной информации по образовательным организациям имеют доступ и специалисты органов управления образованием для формирования статистических и иных отчетов в рамках своей компетенции, не требуя от руководителей образовательных организаций отдельных отчетов с последующей работой по своду информации.

«Сетевой Город. Образование» — не только административная система. Каждая образовательная организация получает средства для организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающие выполнение требований федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

#### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

✓ укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- ✓ комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- ✓ совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- ✓ систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- ✓ информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- ✓ информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- ✓ информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- ✓ вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- ✓ прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- ✓ информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- ✓ планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- ✓ проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- ✓ мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- ✓ мониторинг здоровья обучающихся;
- ✓ современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- ✓ дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- ✓ дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
2. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера/ Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512с.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Terra-спорт, 2000.
4. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.
5. Ивочкин В.В., Трвич Ю.Г., Королев Н.Г., Семаева Н.Г. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба,: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 108с.
6. Ильин И.С, Черкашин В.П. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 152с.
7. Макарова Г.А. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512с.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
9. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Чесноков Н.Н., Прокудин Б.Ф. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 116с.
10. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Чесноков Н.Н., Прокудин Б.Ф. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки

для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 88с.

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

12. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.

13. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003.

14. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 1. – 592с., 2. – 608с.

15. Приказ Министерства спорта России от 16.11.2022г. №996 г. Москва «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

16. Приказ Министерства спорта России от 20.12.2022г. №1282 г. Москва «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова.- М.: Академия, 2006.- 368 с.

18. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5.

19. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

20. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

21. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Этапы и годы подготовки																
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства				
	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ЭСС-1	ЭСС-2	ЭСС-3	ЭВСМ-1	ЭВСМ-2	ЭВСМ-3			
	6	8	8	9	9	9	12	12	18	22	24	24	24	28	32		
	Недельная нагрузка в часах																
	2			3					4				4				
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																
	10-15			8-12					8-10				2-4				
	Наполняемость групп (человек)																
				8									1-3				
<i>Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции</i>																	
1.	Общая физическая подготовка	20-56	20-56	17-32	14-18											10-15	8-10
2.	Специальная физическая подготовка	10-20	10-20	21-23	21-25											22-25	22-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-2	2-4	3-6											4-7	5-8
4.	Техническая подготовка	12-15	10-13	20-22	20-23											18-20	18-20
5.	Тактическая подготовка	5-8	3-6	5-8	6-9											6-10	6-10
6.	Теоретическая подготовка	-	3-6	2-4	3-6											1-3	3-4
7.	Психологическая подготовка	-	1-2	2-4	3-6											1-3	4-6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-2	1-2	1-2											1-2	1-2

9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	2-4	3-6	3-6
10.	Судейская практика	-	-	-	-	2-4	1-2	1-2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	1-2	1-2	1-2	3-6	3-6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	1-2	1-2	1-2	3-6	3-6
<i>Для спортивной дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</i>								
1.	Общая физическая подготовка	10-56	10-56	40-50	30-41	10-20	8-17	
2.	Специальная физическая подготовка	10-20	10-20	10-12	12-15	25-30	29-34	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8	
4.	Техническая подготовка	12-15	10-13	14-18	15-20	17-22	13-17	
5.	Тактическая подготовка	5-8	3-6	6-9	7-10	8-11	8-11	
6.	Теоретическая подготовка	-	3-6	2-4	3-6	1-3	3-4	
7.	Психологическая подготовка	-	1-2	2-4	3-6	1-3	4-6	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	2-4	3-6	3-6	
10.	Судейская практика	-	-	-	2-4	1-2	1-2	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	1-2	1-2	3-6	3-6	

12.	Восстановительные мероприятия	-	-	1-2	1-2	1-2	3-6	3-6
<i>Для спортивных дисциплин: прыжки, метание</i>								
1.	Общая физическая подготовка	20-56	20-56	17-32	14-21	12-17	11-16	
2.	Специальная физическая подготовка	10-20	10-20	21-23	24-27	24-27	25-28	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8	
4.	Техническая подготовка	12-15	10-13	20-24	21-26	22-27	22-27	
5.	Тактическая подготовка	5-8	3-6	6-9	7-10	8-11	8-11	
6.	Теоретическая подготовка	-	3-6	2-4	3-6	1-3	3-4	
7.	Психологическая подготовка	-	1-2	2-4	3-6	1-3	4-6	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	2-4	3-6	3-6	
10.	Судейская практика	-	-	-	2-4	1-2	1-2	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	1-2	1-2	3-6	3-6	
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	1-2	1-2	3-6	3-6	
<i>Для спортивной дисциплины: многоборье</i>								
1.	Общая физическая подготовка	42-56	45-56	21-31	15-22	11-18	10-15	
2.	Специальная физическая подготовка	10-20	11-21	19-24	20-25	21-26	21-26	

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	3-6	3-6	4-7			
4.	Техническая подготовка	12-15	10-13	20-24	21-26	23-28	21-26				
5.	Тактическая подготовка	5-8	3-6	6-9	7-10	8-11	12-16				
6.	Теоретическая подготовка	-	3-6	2-4	3-6	1-3	3-4				
7.	Психологическая подготовка	-	1-2	2-4	3-6	1-3	4-6				
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-4	1-4	1-2	1-2	1-2	1-2				
9.	Инструкторская практика	-	-	-	2-4	3-6	3-6				
10.	Судейская практика	-	-	-	2-4	1-2	1-2				
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	1-2	1-2	3-6	3-6				
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	1-2	1-2	3-6	3-6				
Общее количество часов в год		312	416	468	624	936	1144	1248	1248	1456	1664

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима</li> </ul>	В течение года

		(продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся;	В течение года



## 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	Изучение правил спортсменов	1 раз в год	В формате лекции
	Изучение кодекса этики	1 раз в год	В формате лекции
	Онлайн курс «Ценность спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Нарушения антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов	1-2 раза в год	В формате лекции
	Изучение системы АДАМС	1 раз в год	В формате лекции
	Повторение кодекса этики	1 раз в год	В формате лекции
	Санкции к спортсменам	1 раз в год	В формате лекции
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и фармакологических веществ и средств	1-2 раза в полгода	В формате лекции
	Видео урок «Процедура допинг-контроля»	1 раз в год	В формате лекции
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного	Онлайн курс «Антидопинговый курс»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>
	Нарушения антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов	1-2 раза в год	В формате лекции
	Индивидуальные консультации спортивного врача	1 раз в месяц	В формате лекции
	Видео урок «Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	В формате лекции
	Санкции к спортсменам	1 раз в год	В формате лекции

мастерства	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и фармакологических веществ и средств	1-2 раза в полгода	В формате лекции
	Онлайн курс «Антидопинговый курс»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru">https://course.rusada.ru</a>

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Этап начальной подготовки	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	сентябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном</b>	≈ 600/960		

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:					
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.		
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).		
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.		
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.		
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	сентябрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.		
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	февраль-ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности		
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.		
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.		
Этап совершенствования спортивного	Всего на этапе совершенствования спортивного	≈ 1200				

ствования спортивного мастерства	<b>мастерства:</b> Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь-декабрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	май-август	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	май-август	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Этап высшего			

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

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
"ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
1.2.	Исходное положение - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	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 150 г	м	не менее		не менее	
			19	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	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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	27,8
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 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.3.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,5
3.4.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	



			9,6	10,6
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 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
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 (спортивные разряды)				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег 5 км	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег 3 км	мин	не более	
			-	12.00

3.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
6.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	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 (спортивные разряды)				
Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег 300 м с высокого старта	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег 2 км	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			8,2	8,9

3.2.	Бег 5 км	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег 3 км	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины: прыжки				
4.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины: метания				
5.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины: многоборье				
6.1.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			270	240

6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание "мастер спорта России"				

Приложение №6

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

Таблица №1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1

40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20



Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)				
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2	1	1

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п		Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
					Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	1	
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	1	2	
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	3	1	
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1	
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	3	1	
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	3	1	
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1	4	1	
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стиль-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	

12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1