

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Шалинского городского округа
Спортивная школа**

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБУДО ШГО СШ
Протокол № 5
от 25 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ШГО СШ
С.С. Волков
Приказ № 148-О
от «25» августа 2023 г.



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

Разработчик программы:
инструктор-методист
А.В.Дергунов

Срок реализации Программы:
На этапе начальной подготовки - 3 года;
На учебно-тренировочном этапе – 5 лет;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку
ЭНП - с 9 лет
УТЭ - с 12 лет

Оглавление:

Оглавление	2
I. Общие положения	
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	3-8
1.2. Цель программы	9
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10-11
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	12
2.2. Объем Программы	13
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	14-25
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	26-28
2.5. Календарный план воспитательной работы	29-32
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	33-38
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	38-41
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	42-51
III. Система контроля	51
3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	52-53
3.2. Оценка результатов освоения Программы	53
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	54-68
IV. Рабочая программа по виду спорта легкая атлетика	69
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	70-77
4.2. Учебно-тематический план	77-79
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	79-80
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	80-81
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	81-85
6.2. Кадровые условия реализации Программы	86-87
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	87-89

1 Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке легкоатлетов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». *Приказ Министерства спорта России от 16 ноября 2022года №996* (далее ФССП).

Программа по легкой атлетике – определяет основные направления и условия спортивной подготовки на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), разработанная и реализуемая Муниципальным образовательным учреждением дополнительного образования Шалинского городского округа Спортивная школа (далее СШ), осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

СШ реализует программу на бюджетной основе в рамках установленного муниципального задания на соответствующий календарный год.

Наименование спортивных дисциплин

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

номер-код вида спорта «легкая атлетика»-0020001611Я

Таблица 1

	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1.	бег30-50м	002	064	1	8	1	1	Я
2.	бег60м	002	002	1	8	1	1	Я
3.	бег100м	002	003	1	6	1	1	Я
4.	бег200м	002	004	1	6	1	1	Я
5.	бег300м	002	005	1	8	1	1	Я
6.	бег400м	002	006	1	6	1	1	Я
7.	бег 400м(круг200м)	002	077	1	8	1	1	Л
8.	бег600м	002	007	1	8	1	1	Я
9.	бег800м	002	008	1	6	1	1	Я
10.	бег 800м (круг200м)	002	078	1	8	1	1	Л

11.	бег1000м	002	009	1	8	1	1	Я
12.	бег1500м	002	010	1	6	1	1	Я
13.	бег 1500м(круг200м)	002	079	1	8	1	1	Л
14.	бег1миля	002	011	1	8	1	1	Я
15.	бег3000м	002	012	1	8	1	1	Я
16.	бег 3000м(круг200м)	002	080	1	8	1	1	Л
17.	бег5000м	002	013	1	6	1	1	Я
18.	бег10000м	002	014	1	6	1	1	Я
19.	бег100км	002	018	1	8	1	1	Л
20.	бег 100км- командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
21.	бег24часа	002	019	1	8	1	1	Л
22.	бег24 часа – командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
23.	Бег по шоссе10-21,0975км-командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
24.	Бег по шоссе15 км	002	015	1	8	1	1	Я
25.	Бег по шоссе21,0975км	002	016	1	8	1	1	Л
26.	Бег по шоссе42,195км-командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
27.	Бег по шоссе42,195км	002	017	1	6	1	1	Я
28.	бег по шоссе(эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
29.	Эстафета 4 х100 м	002	020	1	6	1	1	Я
30.	Эстафета 4 х200 м	002	021	1	8	1	1	Я
31.	Эстафета 4 х400 м	002	022	1	6	1	1	Я
32.	эстафета4х400м (круг200 м)	002	081	1	8	1	1	Л
33.	эстафета4х400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
34.	Эстафета 4 х800 м	002	065	1	8	1	1	Я
35.	эстафета4х1500м	002	066	1	8	1	1	Л
36.	эстафета100м+200м+300 м+400м	002	086	1	8	1	1	Н
37.	эстафета100м+ 200м+400м+800м	002	067	1	8	1	1	Я
38.	Бег с барьерами 60м	002	023	1	8	1	1	Я
39.	Бег с барьерами100м	002	024	1	6	1	1	Б
40.	Бег с барьерами110м	002	025	1	6	1	1	А

41.	Бег с барьерами300м	002	087	1	8	1	1	Н
42.	Бег с барьерами400м	002	027	1	6	1	1	Я
43.	Бег с барьерами (эстафета4x100м)	002	068	1	8	1	1	Б
44.	Бег с барьерами (эстафета4x110м)	002	069	1	8	1	1	А
45.	Бег с препятствиями1500м	002	071	1	8	1	1	Н
46.	Бег с препятствиями2000м	002	028	1	8	1	1	Я
47.	Бег с препятствиями3000м	002	030	1	6	1	1	Я
48.	Горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
49.	Горный бег- командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
50.	Горный бег вверх-вниз	002	083	1	8	1	1	Я
51.	Горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
52.	Кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
53.	Кросс 1км	002	031	1	8	1	1	С
54.	Кросс 2км	002	032	1	8	1	1	С
55.	Кросс 3км	002	033	1	8	1	1	Я
56.	Кросс 4км	002	034	1	8	1	1	Б
57.	Кросс 5км	002	035	1	8	1	1	Я
58.	Кросс 6км	002	036	1	8	1	1	Б
59.	Кросс 8км	002	037	1	8	1	1	А
60.	Кросс 10км	002	038	1	8	1	1	М
61.	Кросс 12км	002	039	1	8	1	1	М
62.	трейл	002	090	1	8	1	1	Л
63.	Ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
64.	Ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
65.	Ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Э
66.	Ходьба 10000 м (или10км)	002	042	1	8	1	1	Я
67.	Ходьба 20км	002	043	1	6	1	1	Я
68.	Ходьба 35км	002	044	1	8	1	1	Л
69.	Ходьба 50км	002	045	1	6	1	1	М
70.	Прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
71.	Прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
72.	Прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я

73.	Прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
74.	Метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
75.	Метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
76.	Метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
77.	Метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
78.	Метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
79.	толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
80.	3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
81.	4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
82.	5-борье (круг200м)	002	073	1	8	1	1	Я
83.	6-борье	002	059	1	8	1	1	А
84.	7-борье-командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
85.	7-борье (круг200м)	002	060	1	8	1	1	А
86.	7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
87.	8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
88.	10-борье-командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
89.	10-борье	002	063	1	6	1	1	А
90.	Командные соревнования-19упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования Шалинского городского округа Спортивная школа (далее СШ) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта России, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» с учетом нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее Федеральный закон № 127-ФЗ);

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ) (далее - Федеральный закон №329-ФЗ);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее—Приказ №999);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее — Приказ № 634);

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее Приказ № 1144н);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СП 2.4.3648-20).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. *(ч.1ст.84 Федерального закона № 273-ФЗ).*

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - ЭНП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ).

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 и направлена:

- на физическое воспитание и физическое развитие личности,
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки,
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья воспитанников.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование общей и специальной физической подготовленности, а

также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья воспитанников.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкая атлетика – вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);
- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);
- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);
- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);
- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- 1)-бег 60м; - бег100м; - бег200м;
- 2)-бег400м;
- 3)-бег60мсбарьерами, - бег110 (100)м с барьерами;
- 4)-бег400м с барьерами;
- 5)-бег800м; - бег1500м;
- 6)-бег3000м; - бег5000м; - бег10000м;
- 7)-бег2000мспрепятствиями; - бег3000мспрепятствиями;
- 8)- бег марафонский;
- 9)-спортивная ходьба на дистанции от3000м до 50 км;
- 10) –прыжок в высоту;
- 11) –прыжок в длину;
- 12) -прыжок тройной;
- 13) –прыжок с шестом;
- 14) –толкание ядра;
- 15) -метание молота;
- 16) –метание диска;
- 17) –метание копья;
- 18) –семиборье (женщины);
- 19) –десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных дисциплин. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

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.

Срок реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Минимальный возраст зачисления на ЭНП - 9 лет, на УТЭ - 12 лет.

3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	*Наполняемость (человек)
Начальная подготовка	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16

*Совокупность **минимальных требований** к спортивной подготовке по видам спорта устанавливается федеральными стандартами спортивной подготовки (п.24.1ст.2Федерального закона №329-ФЗ).; п.4.3.Приказа № 634Минспорта России

В СШ формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося; (пп.4.1.Приказа №634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика»; (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций. (пп.4.2. Приказа №634.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся. (п.п. 4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем Программы и квалификационные требования

Таблица 3

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

Квалификационные требования

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления в Группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	8	3 юношеский разряд
	2	13	8	2 юношеский разряд
	3	14	8	1 юношеский разряд
	4	15	8	3 спортивный разряд
	5	16	8	2 спортивный разряд

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п.46 Приказа №999).

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. *(пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)*

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. *(п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).*

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе в учебно-тренировочной группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском; *(пн. 3.7. Приказа № 634)*

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

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

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. *(пн.3.8 Приказ № 634).*

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших

спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

N 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	
		Начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации (Свердловской области)	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. *(указывается с учетом пп. 3.5 Приказа № 634)*

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным спортивным дисциплинам в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором Положению (регламенту). *(п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки воспитанников и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной

подготовки.

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях:

- контрольных;
- отборочных;
- основных.

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

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований более высокого ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях, наилучшие показатели по таблице очков для формирования сборной команды и т.д.

Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные СШ соревнования.

Основные соревнования- те, в которых воспитаннику-спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки, проявить полную мобилизацию имеющихся функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

В случае, когда количество официальных стартов недостаточно для качественного прохождения спортивной подготовки, в календарном плане спортивных мероприятий предусматриваются дополнительные соревнования

и контрольные испытания: первенства СШ, матчевые встречи, соревнований по одному или нескольким видам программы и др. Важным является организация соревнований по итогам сезона (осенний период).

В образовательную Программу включен План спортивных мероприятий. для План спортивных мероприятий ежегодно утверждается отдельно для обучающихся этапа начальной подготовки и тренировочного этапа.

Данный План сформирован на основе Календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий Шалинского городского округа, Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области по виду спорта «Легкая атлетика». (Приложение 12 и 13) страница 85-88.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. *(п. 3 главы III ФССП по виду спорта)*

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. *(п.4 главы III ФССП по виду спорта)*

Объем соревновательной деятельности

Таблица 6

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании. *(п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ)*

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План спортивных мероприятий формируется МБУДО ШГО СШ на основе Календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий Шалинского городского округа, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области по виду спорта «Легкая атлетика»

Спортивные соревнования

№ п/ п	Наименование соревнований	Период проведения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
			УТ-1, УТ-2, УТ-3		УТ-4, УТ-5			
			контрольные	отборочные	основные	контрольные	отборочные	основные
1.	Зимнее первенство МБУДО ШГО СШ «Рождественский ЛА кросс»	январь	1			1		
2.	Зимнее первенство МБУДО ШГО СШ по ЛА многоборью среди легкоатлетов, посвященного «Дню защитника Отечества»	февраль	1			1		
3.	Весеннее первенство МБУДО ШГО СШ по ЛА многоборью среди легкоатлетов	Март	1			1		
4.	Муниципальные соревнования «Весенний легкоатлетический кросс», посвященный «Дню космонавтики»	Апрель		1			1	
5	Областная легкоатлетическая эстафета «Весна Победы»							1
6	Районная легко - атлетическая эстафета,	9 мая			1			1

	посвященная «Дню Победы в ВОВ»									
7	Чемпионат Шалинского городского округа по легкой атлетике	Май		1				1		1
8	Муниципальный Летний фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций ШГО	Май		1				1		
9	Муниципальные соревнования по легкой атлетике, посвященные Всероссийскому празднику «День физкультурника».	Август		1					1	
10	Муниципальные соревнования по легкой атлетике» «Всероссийский день бега «Кросс Нации».	Сентябрь					1			1
11	Муниципальные соревнования «Закрытие легкоатлетического сезона».	Сентябрь					1			1
12	Первенство МБУДО ШГО СШ по ОФП	октябрь		1				1		
13	Чемпионат Шалинского ГО по полиатлону (двоеборье, троеборье с бегом)	октябрь						1		
14	Чемпионат, Первенство Свердловской области по легкой атлетике	по календарному плану								2
	Итого		5	3	4	5	5	5	5	5

Спортивные соревнования для этапа начальной подготовки

№ п/п	Наименование соревнований	Период проведения	Этап начальной подготовки												
			ГНП-1			ГНП-2			ГНП-3						
			контрольные	отборочные	основные	контрольные	отборочные	основные	контрольные	отборочные	основные				
1	Зимнее первенство МБУДО ШГО СШ по ЛА многоборью среди легкоатлетов, посвященного «Дню защитника Отечества»	Февраль				1			1						
2	Весеннее первенство МБУДО ШГО СШ по ЛА многоборью среди легкоатлетов, посвященного «Дню защитника Отечества»	март							1						
3	Муниципальные соревнования «Весенний легкоатлетический кросс», посвященный «Дню космонавтики»	Апрель											1		
4	Весеннее Первенство МБУДО ШГО СШ «Шиповка юных»	Май	1				1								1
5	Муниципальные соревнования по легкой атлетике» «Всероссийский день бега «Кросс Наций».	Сентябрь									1				1
6	Муниципальные	Сентябрь	1								1				1

	соревнования «Закрытие легкоатлетического сезона Шиповка юных».												
7	Первенство МБУДО ШГО СШ по ОФП	октябрь	1		1							1	
	Итого		3	-		2		1		3		3	1
													3

Воспитанники МБУДО ШГО СШ могут принимать участие в физкультурных мероприятиях, проводимых в общеобразовательных организациях Шалинского городского округа.

Тренер-преподаватель самостоятельно принимает решение по участию воспитанников в соревнованиях, с учетом индивидуального подхода к их функциональной готовности к участию в соревнованиях.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований. Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличии соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. *(пп. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)*

Для обучающихся, проходящих спортивную подготовку предусматривается не менее 10% и не более 20% самостоятельной подготовки от общего количества часов, предусмотренных в годовом учебно-тренировочном плане для соответствующего этапа (года этапа) спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка может быть запланирована в объеме часов недельной и месячной учебно-тренировочной нагрузки с учетом графика учебно-тренировочных занятий для соответствующей группы, а так же в годовом объеме часов в летний период и период новогодних и майских праздников, период отпуска и нетрудоспособности тренера-преподавателя.

Самостоятельная подготовка осуществляется обучающимися в строгом соответствии с планом самостоятельной подготовки.

План самостоятельной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем спортсменов на каждую учебно-тренировочную группу на весь период, запланированный для прохождения самостоятельной подготовки (отпуск тренера-преподавателя).

План самостоятельной подготовки должен содержать:

- план на каждое учебно-тренировочное занятие в период самостоятельной подготовки с указанием упражнений, последовательностью, объемом и интенсивностью их выполнения;
- описание правильной методики выполнения упражнений с указанием требований по безопасности их выполнения;
- рекомендуемое время проведения самостоятельных занятий;
- рекомендации по самоконтролю при выполнении упражнений.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШ составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. *(пп. 3.4 Приказа № 634)*

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебная Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Начало учебного года 1 сентября, окончание 31 августа.

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). *(пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 9

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	9-14	12-18
		Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		10	10	8	8
1.	Общая физическая подготовка	175-234	234-280	149- 227	174-187
2.	Специальная физическая подготовка			114-174	164-253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1,5-2	2-10	15-29	25-56
4.	Техническая подготовка	34-45	45-80	112-174	149-243
5.	Тактическая	7,5-10	10-20	22-32	30-44

	подготовка				
6.	Теоретическая подготовка	7,5-10	10-12	12-20	18-28
7.	Психологическая подготовка	4-5	5-8	8-14	14-22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1,5-2	2	6-11	9-19
9.	Инструкторская практика	-	-	11-21	18-39
10.	Судейская практика	-	-	7-8	7-17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5-2	2	8-11	10-16
12.	Восстановительные мероприятия	1,5-2	2	4-7	6-12
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пп. 3.1 Приказа № 634)*

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно - тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пп. 3.2 Приказа № 634)*

Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- Перспективное планирование, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. *(п.3.3 Приказа № 634).*

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры *(п.25ст.2Федерального закона№329-ФЗ).*

Важное внимание уделяется воспитанию высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств воспитанников.

Цель воспитательной работы носит комплексный характер:

- воспитание гражданственности, патриотизма, межкультурного взаимодействия в спортивном коллективе;

- формирование профессионально-важных качеств и компетенций спортсменов;-
- создание условий для развития, самореализации и самосовершенствования личности спортсмена, формирование мотивационных установок к будущим достижениям спортивной деятельности на благо своей малой Родины.

Ведущая цель воспитания конкретизируется и реализуется с учетом образовательных возможностей СШ, современных социальных условий и потребностей общества, запросов Шалинского городского округа и Свердловской области на подготовку спортивного резерва.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Основа воспитания - институт семьи, семейные ценности			
1.1	Ознакомление родителей с материально-техническими условиями организации работы по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	Дни открытых дверей на базе спортивных объектов СШ, на которых осуществляется реализация программы	Один раз в год по графику СШ
1.2	Взаимодействие спортивной школы и родителей обучающихся	Проведение родительских собраний, встреча с тренерским составом, администрацией спортивной школы, тематических встреч	В течение года
2.Патриотическое воспитание			
2.1	Участие во Всероссийских массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция "Бессмертный полк". Подготовка материалов о членах семьи Ветеранов, тружеников тыла, участников СВО. Участие в акции.	Ежегодно Апрель-май
		Участие в месячнике посвященном «Дню защитника Отечества»	Ежегодно январь-февраль
2.2	Привитие навыков уважения 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, Свердловской области, в Шалинском ГО, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Участие в торжественных церемониях открытия спортивных соревнований со звучанием национального гимна и поднятием государственного флага	Ежегодно согласно календарному плану

3. Воспитание активной жизненной позиции. Участие в жизни СШ			
3.1	Участие в масштабных спортивных, физкультурных мероприятиях, в т.ч. направленных на пропаганду физической культуры и спорта, к участию в которых приглашена СШ	Мероприятия, проводимые под эгидой Минспорта России, региональных органов исполнительной власти, организуемых в Шалинском городском округе	По назначению
3.2	Участие в культурно-массовых мероприятиях	Мероприятия проводимы на территории Свердловской области, Шалинского городского округа	По назначению
4. Экологическое и трудовое воспитание			
4.1	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу СШ.	Участие в субботниках по благоустройству территории населенных пунктов Шалинского ГО, акция Чистые берега.	Март-апрель
		Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правил пребывания на спортивных объектах, на территории проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.	ежегодно
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объекте совместно с тренерами-преподавателями и работниками объектов	В случаях серьезных нарушений
5. Нравственное воспитание и культура общения			
5.1	Поведение обучающихся во взаимоотношениях с товарищами, тренерами-преподавателями, работниками и посетителями спортивных объектов.	Индивидуальные и групповые беседы с обучающимися, личный пример тренерско-преподавательского состава и администрации СШ по тематике культурного общения	Постоянно.
5.2	Культура поведения болельщиков, зрителей и спортсменов на спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований	Согласно календарному плану
6. Воспитание навыков здорового образа жизни			
6.1	Ознакомление с основными составляющими здорового образа жизни.	Беседы о личной гигиене, режиме труда и отдыха, сна, двигательной активности, основах здорового питания, закаливания и др.	Ежеквартально
6.2	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков	В течение года

6.3	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время года после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов.	Постоянно
7.Профориентационная деятельность			
7.1	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися дневника с регистрацией спортивных результатов, учетом тренировочных нагрузок, анализом выступления на спортивных соревнованиях	Ежедневно, начиная с учебно-тренировочного этапа
7.2	Инструкторская практика для овладения спортивной терминологией, основными методами построения и проведения учебно-тренировочного занятия.	Проведение учебно-тренировочных занятий и отдельных его частей под руководством (контролем) тренера-преподавателя. Формирование навыков наставничества	Согласно рабочему плану тренеров-преподавателей, начиная с 2-го года на учебно-тренировочном этапе.
7.3	Судейская практика в качестве судей при участниках, судей на повороте, судей в составе бригады по награждению, помощников судей- секретарей и др.	Участие в проведении спортивных мероприятий, тематических физкультурных мероприятий, контрольных испытаний (тестировании), организуемых Спортивной школой	

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. *(ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. *(ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В СШ осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. В том числе необходимо ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку занятия, на которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков, викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний; ежегодное

обучение ответственных за антидопинговое обучение в США;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг - контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде США, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 7,8.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами и по виду спорта: «легкая атлетика». *(п.5ч.2ст.34.3Федерального закона №329-ФЗ)*

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

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
ЭНП	Прохождение онлайн-курса Антидопинг, разработанного РУСАДА	Январь.	https://rusada.ru/education/online-training/
	Проведение семинара с тренерами-преподавателями о предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	Март	Мероприятие проводится с приглашением специалистов области антидопинговой деятельности
УТЭ	Прохождение онлайн-курса Антидопинг, разработанного РУСАДА	Январь	https://rusada.ru/education/online-training/
	Проведение семинара с тренерами-преподавателями о предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	Март.	Мероприятие проводится с приглашением специалистов области антидопинговой деятельности

**«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним»,
размещенный на сайте РУСАДА**

Таблица 12

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2разавгод	Пример программы мероприятия (приложение№5) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретические занятия	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Свердловской области, СШ	1развгод	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Свердловской области
	3. Проверка лекарственных препаратов, (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1развмесяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. Тренер-преподаватель называет спортсмену2-3 лекарственных Препарата для

					самостоятельно й проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в Свердловской области
УТЭ	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago
УТЭ	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение В Свердловской области, СШ РУСАДА	1-2разав год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Свердловской области
--	--	--	---	--------------	--

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п.41 Приказа №999).

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Данные мероприятия проводятся с целью получения спортсменами квалификационной категории судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки.

Приобретение первичных навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным аспектом учебно-тренировочной деятельности. Они имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и

практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, самостоятельного судейства.

Воспитанники тренировочного этапа с 3 года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они могут самостоятельно провести разминочную часть тренировочного занятия в группе начальной подготовки.

Спортсмены тренировочного этапа с 3 года обучения должны владеть основными знаниями правил соревнований по легкой атлетике, участвовать в судействе первенства СШ по легкой атлетике, выполнять необходимые требования для присвоения судейской категории.

В соответствии с Положением с «Положением о спортивных судьях» утвержденным Министерством спорта РФ обучающимся, реализующим Программу СП по легкой атлетике на ТЭ, начиная с 14 лет, может присваиваться квалификационная категория: «Юный судья».

Срок действия данной категории истекает при достижении 16 лет.

Квалификационная категория «Юный судья» присваивается приказом по СШ. С 16 лет, воспитанникам при соблюдении установленных требований может присваиваться 3 квалификационная категория «Спортивного судьи».

В таблицах № 9 и №10 размещены Планы инструкторской и судейской практики для учебно-тренировочного этапа.

**План инструкторской и судейской практики для тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 1, 2,3 года обучения.**

Таблица 13

№	Содержание занятия	Кол-во часов		
		1г.	2г.	3г.
1	Овладение терминологией для построения группы. Строевые упражнения и обще развивающих упражнений. Совершенствование данного направления	1	2	2
2	Выработка у занимающихся способностей наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.	1	3	3
3	Ознакомление со структурой тренировочного занятия. Подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после Окончания занятия и т.д.	1	2	3
4	Ознакомление с разделами спортивного дневника: - учет тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация спортивных результатов и результатов тестирования; - анализ выступления в соревнованиях; - анализ самочувствия. Проведение анализа данного направления	1	2	3
5	Определение места расположения в манеже (при посещении) и на стадионе отметок для бега на 30 м,50м,60м,100м,200м,400м и т.д.	1	2	2
6	Ознакомление с основами техники безопасности во время тренировок: порядок движения по дорожкам, техника безопасности в секторе прыжков, толкания ядра, метания мяча и гранаты, во время кросса.	2	2	2
7	Освоение элементарного планирования: составление плана тренировочного занятия.	2	2	3
8	Проведение разминки в группе (с помощь тренера-преподавателя), без помощи тренера-преподавателя	2	3	3
9	Освоение порядка организации соревнований. Ознакомление с правилами соревнований. Привитие навыков работы с хронометром.	3	3	3
10	Ознакомление с основными обязанностями спортивных судей.	2	2	2
11	Выполнение отдельных судейских обязанностей в своей группе (стартер, хронометрист, секретарь), заполнение протоколов соревнований.	2	2	3
12	Итог по годам обучения в часах	18	25	29

**План инструкторской и судейской практики для тренировочного этапа
(этапа спортивной специализации) 4 и 5 года обучения**

Таблица 14

№	Содержание занятия	Кол-во часов	
		4 г.	5 г.
1	Привлечение спортсменов в качестве помощника тренера-преподавателя (проведение разминки, заключительной части тренировки и т.п.). Дальнейшее освоение контроля техники выполнения упражнений.	4	4
2	Освоение методических закономерностей развития физических качеств	4	4
3	Дальнейшее освоение порядка организации соревнований. Продолжение ознакомления с правилами соревнований. Совершенствование работы с хронометром. Заполнение бланков протоколов соревнований.	4	4
4	Выполнение судейских обязанностей в своей группе (стартер, хронометрист, другое). Дальнейшее освоение обязанностей спортивных судей (судья при участниках, помощник стартера, судья на финише, секретариат, наградной отдел).	6	7
5	Составление комплексов упражнений для разминки.	4	6
6	Самостоятельное проведение разминки по заданию тренера-преподавателя.	4	6
7	Показ техники выполнения отдельных элементов и упражнений во время тренировки. Исправление ошибок у других спортсменов при выполнении упражнений.	4	6
8	Дальнейшее освоение методических закономерностей развития физических качеств и двигательных навыков.	4	5
9	Дальнейшее ознакомление с правилами соревнований разных видов легкой атлетики (составление предварительных забегов, финальных забегов, оформление итоговых протоколов).	4	6
10	Получение навыков по составлению программы соревнований, положения о соревнованиях.	4	4
11	Тестирование с целью проверки качества освоения материала: - составить комплекс разминки перед главным стартом и провести ее с группой; - составить программу первенства для юношей и девушек; - оформить протокол соревнований; -объяснить правила соревнования по избранному виду легкой атлетики.	4	4
	Итого по годам обучения в часах	46	56

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергетических затрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

Одним из главных вопросов управления работоспособности спортсмена в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы:

- педагогические,
- психологические,
- медико-биологические.

Педагогические средства восстановления – наиболее естественные из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро-, мезо-, макро циклах:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.);
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств

подготовки; эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо циклах тренировки;

- правильное сочетание работы и отдыха;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями,

варьирование интервала отдыха между упражнениями;

- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью

переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;

- правильный выбор мест тренировки.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и 70% повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у воспитанников быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например:

- понедельник–развитие скоростных качеств;
- вторник–развитие скоростных качеств.

Для повышения работоспособности при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезо циклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном-трех микроциклах нужно

предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1 и 2-го годов подготовки имеет оптимальное построение тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем.

В эти периоды спортивной подготовки главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

Начиная с тренировочного этапа 3-го года подготовки, с целью восстановления используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, по возможности с плаванием, упражнения на расслабление. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает спортсменам освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности во время бега, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Психологические средства восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря

которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в группах тренировочного этапа.

В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, физиотерапию, фармакологические и растительные средств.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезо цикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. В связи с этим выбор восстановительных средств, в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Питание, как средство восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных

особенностей, а также количества витаминов, поступающих с пищей. В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначении спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренированности) и под наблюдением врача.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться, по возможности принять массаж.

Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Группы восстановительных мероприятий.

Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин., постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа – положении сидя с вытянутыми расслабленными ногами. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин. до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы само массажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и само массаж применяются на всех этапах подготовки спортсменов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин. под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления,

характера выполнения работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным.

Сауна, парная баня, ими рекомендуется пользоваться в двух случаях: в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин., с 3-4 заходами по 5-6 мин. каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню; за 5-бдней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода по 7-8 мин. каждый с последующим по возможности массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходящих в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин. (ЧСС 120-130 уд/мин), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла и условий для проведения восстановительных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 12,13.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и
применения восстановительных средств**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно – педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе обследования.	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств Применение психологических средств Применение гигиенических средств	В течение года

В СШ осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

СШ осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. *(п. 8 Приказа № 1144н)*

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа №1144н)*

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях. *(п. 42 Приказа №1144н)*

Таблица 16

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
<p>1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий.</p> <p>2. Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, Переключений с одного упражнения на другое.</p> <p>3. Упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 минут.</p> <p>4. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности).</p> <p>5. Рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях.</p>	<p>В течение всего периода реализации Программы с учетом развития адаптационных процессов.</p>
<p>6. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов.</p> <p>7. Рациональная организация режима дня.</p>	
Психологические	
<p>1. Аутогенная и психорегулирующая тренировка.</p> <p>2. Средства внушения(внушенный сон-отдых).</p> <p>3. Гипнотическое внушение.</p> <p>4. При релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации.</p> <p>5. Интересный и разнообразный досуг.</p> <p>6. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</p>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов.</p>
Медико-биологические	

<p>1. Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное по энергетической ценности; - сбалансированное по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствующие характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствующие климатическим и погодным условиям. <p>2. Физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - Гидро процедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани. 	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов.</p>
--	--

3. Система контроля

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:**

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

СШ направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Данный план физкультурных и спортивных мероприятий формируется, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в том числе

регионального и муниципального уровня и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях СШ и муниципального уровня, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации к окончанию обучения этапа начальной подготовки, необходимый для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта: легкая атлетика;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, и психологической подготовленности;
- 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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях на уровне Шалинского городского округа на первом, втором, третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

Свердловской области, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) в соответствии с ФССП по виду спорта «легкая атлетика».

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся.

Аттестация обучающихся проводится СШ, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению СШ с учетом позиции тренерского совета в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося СШ осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации). *(п. 3.2 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)*

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта. (п. 2 главы II ФССП по виду спорта).

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 17,18

В Программе приведены разработанные таблицы контрольных и переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для ЭНП и УТЭ по уровню оценки в баллах (от 3 баллов до 5 баллов). Таблица №19,20,21,22,23,24.

Данные оценочные нормативы рекомендуется тренерам-преподавателям использовать при определении уровня подготовленности воспитанников на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе, которые служат основанием для перевода обучающегося на очередной этап спортивной подготовки.

Так же разработан перечень тестов и вопросов, не связанных с физическими нагрузками.

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

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30с	количество раз	Не менее		Не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150г	м	Не менее		Не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед Из положения стоя На гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2км бег по пересеченной местности)	мин, с	Без учета времени		Не более	
					16.00	17.30

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60м	с	Не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150м	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 на 60м	с	Не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500м	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				
3.1.	Бег на 60м	с	Не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	Не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60м	с	Не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3кг снизу - вперед	м	Не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60м	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 3кг снизу - вперед	м	Не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				

6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Таблица 19

Контрольные и контрольно – переводные нормативы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»- этап начальной подготовки (мальчики)

№	Этап (период) обучения, разрядные требования		Уровень оценки (баллы)	НП-1 Без разряда 9-10лет	НП-2 Без разряда 10-11лет	НП-3 Без разряда 11-12лет
	Наименование упражнения					
1	Челночный бег 3х10м (сек)	5 4 3	9,0 и меньше 9,1-9,2 9,3-9,6	8,7 и меньше 8,8-9,0 9,1-9,3	8,4 и меньше 8,5-8,9 9,0-9,3	
2	И.П. –упор лежа. Сгибание и разгибание рук (Количество раз)	5 4 3	12 11 10	15 14 13	15 14 13	
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	5 4 3	151 и более 141-150 130-140	156 и более 146-155 140-145	161 и более 151-160 140-150	
4	Прыжки через скакалку втечение 30сек (Количество раз)	5 4 3	45 35 25	50 40 30	50 40 30	
5.	Метание мяча весом 150 гр. (м)	5 4 3	26 25 24	28 26 24	28 26 24	
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	5 4 3	+4 +3 +2	+6 +5 +4	+6 +5 +4	
7.	Бег 2км	5 4 3	Без учета времени	15.30 15.45 16.00	15.30 15.45 16.00	

Таблица 20

Нормативы общей физической специальной физической подготовки по видам спорта
 Наполнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»- этап начальной подготовки (девочки)

№	Этап(период) обучения, разрядные требования		Уровень оценки (баллы)	НП-1 Без разряда 9-10лет	НП-2 Без разряда 10-11лет	НП-3 Без разряда 11-12лет
	Наименование упражнения					
1	Челночный бег 3х10м (сек)		5 4 3	9,0 и меньше 9,1-9,4 9,5-9,9	8,7 и меньше 8,8-9,1 9,2-9,5	8,4 и меньше 8,5-8,9 9,0-9,5
2	ИП.П.- упор лежа. Сгибание и разгибание рук (Количество раз)		5 4 3	7 6 5	9 8 7	9 8 7
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)		5 4 3	141 и более 131-140 120-130	151 и более 141-150 130-140	156 и более 146-155 130-145
4	Прыжки через скакалку в течение 30сек (Количество раз)		5 4 3	40 35 30	45 40 35	45 40 35
5.	Метание мяча весом 150 гр. (м)		5 4 3	15 14 13	17 16 15	17 16 15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		5 4 3	+5 +4 +3	+7 +6 +5	+7 +6 +5
7.	Бег 2км		5 4 3	Без учета времени	17.00 17.15 17.30	17.00 17.15 17.30

Контрольные и контрольно-переводные нормативы

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» (юноши) **(Бег на короткие дистанции)**

Этап (период) обучения, разрядные требования		Возрастные группы				
		УТ-1 3юн	УТ-2 2юн	УТ-3 1юн	УТ-4 III разряд 15-16лет	УТ-5 II разряд 16-17лет
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)				
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5	8,8	8,6	8,4	8,0
		4	9,0	8,8	8,6	8,3
		3	9,2	9,0	8,8	8,6
2	Бег 150 метров с высокого старта (сек)	5	24,0	23,5	23,0	22,5
		4	24,5	24,0	23,5	23,0
		3	25,0	24,5	24,0	23,5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	220	225	230	240
		4	210	215	220	230
		3	200	205	210	220

Таблица 22

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» (девушки) **Бег на короткие дистанции**

Этап (период) обучения, разрядные требования		Возрастные группы					
		УТ-1 3юн	УТ-2 2юн	УТ-3 1юн	УТ-4 III разряд	УТ-5 II разряд	
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	12-13лет	13-14лет	14-15лет	15-16лет	16-17лет
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5 4 3	9,7 10,0 10,3	9,5 9,8 10,1	9,3 9,7 10,0	9,0 9,4 9,8	8,7 9,0 9,2
2	Бег 150 метров с высокого старта (сек)	5 4 3	26,8 27,3 27,8	26,3 26,8 27,3	26,0 26,5 27,0	25,5 26,0 26,5	25,0 25,5 26,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5 4 3	190 185 180	195 190 185	200 195 185	205 200 190	210 205 195

Таблица 23

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» (юноши) **(Бег на средние и длинные дистанции)**

Этап (период) обучения, разрядные требования		Возрастные группы					
		УТ-1 3юн	УТ-2 2юн	УТ-3 1юн	УТ-4 III разряд	УТ-5 II разряд	
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)	12-13лет	13-14лет	14-15лет	15-16лет	16-17лет
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
		4	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0
		3	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
2	Бег 500 метров с высокого старта (сек)	5	1.34	1.31	1.27	1.23	1.19
		4	1.39	1.35	1.31	1.27	1.23
		3	1.44	1.39	1.35	1.31	1.27
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	190	200	210	225	240
		4	185	195	200	215	230
		3	180	185	195	205	220

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» (девушки) **Бег на средние и длинные дистанции**

Этап (период) обучения, разрядные требования		Возрастные группы					
		УТ-1 3юн 12-13лет	УТ-2 2юн 13-14лет	УТ-3 1юн 14-15лет	УТ-4 III разряд 15-16лет	УТ-5 II разряд 16-17лет	
№	Наименование упражнения	Уровень оценки (баллы)					
1	Бег 60 метров с высокого старта (сек)	5 4 3	10,4 10,5 10,6	10,3 10,4 10,5	10,2 10,3 10,4	9,9 10,1 10,3	9,4 9,8 10,1
2	Бег 500 метров с высокого старта (сек)	5 4 3	1,51 1,56 2,01	1,50 1,54 1,59	1,48 1,51 1,55	1,44 1,48 1,51	1,39 1,44 1,48
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5 4 3	170 165 160	175 170 165	180 175 170	200 190 180	210 200 190

Перечень тестов и вопросов, не связанных с физическими нагрузками.

1. **Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок...**
 - а) «С разбега»
 - б) «Перешагиванием» в) «Перекагом»
 - г) «Ножницами»
2. **Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:**
 - а) Копьё б) Молот в) Ядро г) Диск
3. **Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**
 - а) 100м
 - б) 200м в) 400м г) 500м
4. **При беге в лёгкой атлетике определяющее звено техники составляет:**
 - а) Темп движения
 - б) Правильная постановка опорной ноги
 - в) Отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд г) Техника работы ног
5. **В лёгкой атлетике ядро:**
 - а) Метают б) Бросают в) Толкают
 - г) Запускают
6. **Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.**
 - а) «Нырок»
 - б) «Ножницы»
 - в) «Перешагивание» г) «Фосбери-флоп»

7. **Владимир Куц, Валерий Борзов, Валерий Саниев, Виктор Санеев, Валерий Брумель - чемпионы Олимпийских игр:**

- а) В лёгкой атлетике б) В плавании
- в) В борьбе и боксе
- г) В хоккее

8. **«Королевой спорта» называют...**

- а) Спортивную гимнастику
- б) Лёгкую атлетику
- в) Шахматы
- г) Лыжный спорт

9. **К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится...**

- а) Бег на 5000м
- б) Кросс
- в) Бегна 100м
- г) Марафонский бег

10. **К видам лёгкой атлетики не относится...**

- а) Прыжки в длину
- б) Спортивная ходьба в) Прыжки с шестом г) Прыжки через коня

11. **Кросс—это**

- а) Бег с ускорением
- б) Бег по искусственной дорожке стадиона в) Бег по пересечённой

местности

г) Разбег перед прыжком

12. *Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?*

а) Метание

б) Прыжок

в) Кувырок

г) Бег

13. *Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?*

а) Бег

б) Лазание в) Прыжки

г) Метания

14. *В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...*

а) Быстрота б) Сила

в) Выносливость г) Ловкость

15. *К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится...*

а) Бег 4 по 100м

б) Бег 4 по 400м в) Бег 4 по 1000м

16. *Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...*

а) С низкого старта

б) С высокого старта

в) С полу низкого старта

г) Из положения «упор лёжа»

17. *В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме...*

- а) Приземления
- б) Разбега и отталкивания
- в) Старта
- г) Полёта

18. *К способам прыжка в высоту в лёгкой атлетике не относится...*

- а) «Перекат»
- б) «Волна»
- в) «Фосбери-флоп»
- г) «Нырок»

19. *Мировой рекорд в прыжках в высоту в лёгкой атлетике установлен способом...*

- а) «Волна»
- б) «Фосбери-флоп»
- в) «Перекат
- г) «Перекидной»

20. *На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет...*

- а) Начальная скорость вылета снаряда
- б) Угол вылета снаряда
- в) Высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
- г) Температура воздуха при метании

21. *Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике.*

- а) Стрела

б) Копьё в) Молот г) Мяч

22. *Из круга в лёгкой атлетике метают...*

а) Копьё

б) Диск в) Ядро г) Мяч

23. *Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:*

а) «Марш!»»

б) «Начать!»»

в) «Вперёд!»»

г) «Хоп!»»

4.Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

На этапе начальной подготовки осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе начальной подготовки главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепление здоровья спортсменов.

Значительный отсев из группы начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП.

Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе. Большое внимание на этапе начальной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов.

Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки,

системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш - броски, спортивные игры, по возможности плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках:

1. Развитие быстроты координации движений и гибкости.
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

Режимы тренировочной работы на ЭНП установленное ФССП суммарное годовое количество астрономических тренировочных часов (312-416) обеспечивается круглогодичным использованием трехразовых занятий в неделю по 120 минут каждое, при этом объем собственно тренировочной деятельности на каждом занятии составляет 80 - 90 минут (остальное время – контролируемая тренером-преподавателем подготовка занимающихся к занятию и контроль за выполнением гигиенических процедур после занятия).

С учетом необходимости выделения времени на организационные моменты, а также на подготовку организма занимающихся к относительно напряженной двигательной деятельности в подготовительной части занятия (разминка), и приведение его в относительно нормальное состояние в заключительной части (заминка) устанавливаются следующие параметры продолжительности тренировочной деятельности в занятиях на ЭНП:

- подготовительная часть – 15–20 минут;

- основная часть – 50–55 минут;
- заключительная часть – 10–15 минут.

В тренировочном процессе на ЭНП используются занятия со средними и значительными тренировочными нагрузками. Применение занятий с малыми и большими тренировочными нагрузками не планируется. Дозировка выполнения двигательных заданий для каждого занимающегося осуществляется на основе констатации тренером-преподавателем характерных внешних признаков текущего утомления. По достижении (согласно внешним признакам утомления во время занятия) запланированной величины нагрузки тем или иным занимающимся, дальнейшая тренировочная работа в основной части этого занятия с его участием прекращается по указанию тренера-преподавателя.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий является:

- общая организация группы, краткий вводный инструктаж на текущее занятие (до 5 минут);
- ходьба и медленный бег в тех или иных сочетаниях (5–10 минут);
- «динамическая» разминка (упражнения на месте, в парах, у опоры, с различными предметами, в движении, и др.).

В содержание заключительной части тренировочных занятий входят:

- медленный бег, ходьба (до 5 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью) под руководством тренера (до 5 минут);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям (например, выделение юных спортсменов, проявивших необходимые личностные качества в процессе тренировки), организационные моменты, виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в частности - теоретическая, психологическая (до 10 минут).

В основную часть каждого занятия (обязательно комплексной, а не

избирательной направленности) включается выполнение определенных двигательных заданий юными легкоатлетами под непосредственным руководством тренера через интервалы отдыха, достаточные для полноценного текущего восстановления работоспособности.

Основная часть тренировочного занятия состоит из 2 основных компонентов:

1) совокупность двигательных заданий, преимущественно направленных на обучение техническим действиям, базовым двигательным умениям и навыкам, сопряженное с развитием физических качеств,

2) совокупность ранее успешно апробированных двигательных заданий, преимущественно направленных на совершенствование физических качеств, в форме комплексов обще развивающих, подводящих и специальных физических упражнений для юных легкоатлетов.

При составлении поурочных планов тренировочных занятий для ЭНП учитывается следующая последовательность решения задач по обучению техническим действиям с учетом индивидуального развития данной возрастной группы.

Тренеры-преподаватели в личной рабочей программе могут отразить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для развития основных двигательных качеств воспитанников.

Тренировочный этап специализации - этап многообразной подготовки, цель которой заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации, происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразие тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр,

акробатики, гимнастики, плавания, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательного и игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию. У юных легкоатлетов естественности непринужденности всех движений.

На этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики. В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивается объем специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке - старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 метров.

Во всех видах подготовки - большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка:

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать.

Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 лет имеет

следующие формы:

1. Легкоатлетическое многоборье «Шиповка юных».
2. Специализированные двоеборья.
3. Выступления в отдельных видах легкой атлетики.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объем соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

Тренировочный этап специализации характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития аэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег, не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С 4-го года объем спринтерского бега увеличивается, достигая 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров, средневики в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

- 1 Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
- 2 Бежать с максимальной скоростью следует только после

того, как установится стабильная техника. В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.

3 Главная задача подготовительного периода

- зимнего этапа - повышение скорости,
- летнего этапа - скорости и скоростной выносливости.

4 Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.

5 Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться с соревновательным периодом, через неделю или две после того, как объем начнет снижаться.

Рекомендуемы схемы построения недельного цикла. Обще подготовительный период

- Понедельник - скоростно-силовая подготовка.
- Вторник- развитие специальной выносливости.
- Среда-развитие общей выносливости.
- Четверг–отдых.
- Пятница - техническая подготовка, общефизическая подготовка.
- Суббота - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка.
- Воскресенье–отдых.

Специально-подготовительный период.

- Понедельник - скоростная, скоростно-силовая подготовка.
- Вторник – техническая подготовка.
- Среда - скоростная, скоростно-силовая подготовка.
- Четверг–отдых.
- Пятница – техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка.
- Суббота - техническая подготовка, развитие

специальной выносливости.

- Воскресенье – отдых.

Соревновательный период.

- Понедельник - техническая подготовка, силовая подготовка.
- Вторник - техническая подготовка.
- Среда - скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости.
- Четверг—отдых.
- Пятница - скоростно-силовая подготовка.
- Суббота – техническая подготовка.
- Воскресенье - отдых

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 25

Учебно-тематический план

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

	базовым элементам техники и тактики вида спорта			выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/10 7	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/10 7	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/10 7	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/10 7	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/10 7	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈70/10 7	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/10 6	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/10 6	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	≈60/10 6	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. 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 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».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов.

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

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

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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,

необходимыми для прохождения спортивной подготовки Приложение 1;

- обеспечение спортивной экипировкой Приложение 2, Приложение 3
- 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;

- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 26

№ 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 (от0,5 до5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от3до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16,24, 32кг)	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.	Конусвысотой15см	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 (2,8х2,8 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 метания, многоборье			
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 27

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование		Этапы спортивной подготовки				
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
				КОЛИЧЕСТВО	Срок эксплуатации (лет)	
1	Ядро	штук	На обучающегося	-	-	3
				КОЛИЧЕСТВО	Срок эксплуатации (лет)	КОЛИЧЕСТВО
				-	-	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 28

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			Учебно-тренировочный этап. (этап спортивной специализации)			
				Этап начальной подготовки		срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)					
1.	Костюм ветрозащитный	штук	На обучающегося	-	-	1	2			
2.	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	2			
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	2	1			
4.	Майка легкоатлетическая	штук	На обучающегося	-	-	1	1			
6.	Обувь для толкания ядра	пар	На обучающегося	-	-	2	1			
8.	Трусы легкоатлетические	штук	На обучающегося	1	1	1	1			
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	На обучающегося	1	1	2	1			
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	На обучающегося	1	1	2	1			
11.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	На обучающегося	-	-	2	1			
12.	Шиповки для прыжков в длину	пар	На обучающегося	-	-	2	1			
13.	Шиповки для тройного прыжка	пар	На обучающегося	-	-	2	1			

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) 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 лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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:

Работники направляются СШ на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в СШ планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя СШ.

Педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.(ст.47п.5Ф3273).

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 996
2. Буйлин Ю.Ф. Курамшин, Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" ФиС 2001г.
3. Волков В.М.Филин В.П."Спортивный отбор", М.ФиС1983г.
4. Декшин Д.Ф. "Гигиена физкультурника, самоконтроль, оказание первой помощи"., М. ФиС1993г.
5. ЗациорскийВ.М."Физические качества спортсмена", М.ФиС1996г.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г, Губа В.П. «Легкая атлетика: критерии отбора» Москва 2000г
7. Легкая атлетика «учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, М. ФиС1977г
8. Лазарев И.В., Кузнецов В.С, Орлов Г.А. «Практикум по легкой атлетике» Москва 1999г
9. Буйлин Ю.Ф. Курамшин, Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" ФиС 2001г.
10. Матвеев Л.П."Основы спортивной тренировки", М.ФиС1977г.
11. Мехрикадзе В.В. «О профессии тренера, поиске идей и спринтерском беге Москва2000г Декшин Д.Ф. "Гигиена физкультурника, самоконтроль, оказание первой помощи"., М. ФиС1993г.
- 12.ЗациорскийВ.М."Физические качества спортсмена", М.ФиС1996г.

13. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. «Легкая атлетика: критерии отбора» Москва 2000г
14. Легкая атлетика «учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, М. ФиС1977г
15. Лазарев И.В., Кузнецов В.С, Орлов Г.А. «Практикум по легкой атлетике» Москва 1999г
16. Буйлин Ю.Ф. Курамшин, Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" ФиС 2001г.
17. Матвеев Л.П. "Основы спортивной тренировки", М. ФиС1977г.
18. Мехрикадзе В.В. «О профессии тренера, поиске идей и спринтерском беге Москва 2000г.
19. Набатникова М.Я. "Основы управления подготовки юных спортсменов", М. ФиС1980г
20. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», Москва 2003
21. Попов В.Б., «Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов» Москва 2006г.
22. Сомов Н.И. Сомова Ф.Г. "Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом", Екатеринбург. Полиграфист. 1997г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта РФ - [www / minstm. gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru.
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - www.Lib.sportedu.ru
4. Сайт Всероссийской федерации легкой атлетики - www.rusathletics.ru
5. Портал о любительском беге - www.runners.ru
6. Информационный портал о легкой атлетике - www.trackandfield.ru
7. Сайт Министерства спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
8. Сайт Министерства просвещения Российской Федерации - <https://edu.gov.ru/>
9. Сайт Российской национальной антидопинговой организации - <https://rusada.ru/>
10. Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ - <https://rcfks-karate.ru/>
11. Сайт Министерства образования и молодежной политики Свердловской области – <https://minobraz.egov66.ru/>
12. Сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области- <https://minsport.midural.ru/>
13. Сайт Федерации легкой атлетики Свердловской области