

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 29 августа 2023 года  
протокол № 1

Утверждена приказом МБОУ ДО  
«СШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко»  
от 29 августа 2023 года



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

Срок реализации программы на этапах подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Разработчики программы:

заместитель директора по учебно-воспитательной работе и безопасности Егорова Е.А.

старший тренер-преподаватель Суков А.В.

тренер-преподаватель Яновская Т.В.

тренер-преподаватель Скачкова М.С.

г. Пикалево  
2023 год

## Содержание

<b>I. Общие положения</b> .....	3
1. Название дополнительной образовательной программы.....	3
2. Цель программы.....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	5
3. Характеристика вида спорта «легкая атлетика».....	5
4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
5. Объем Программы .....	6
6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
6.1 Учебно-тренировочные занятия.....	7
6.2 Учебно-тренировочные мероприятия.....	7
6.3 Спортивные соревнования .....	8
7. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
8. Календарный план воспитательной работы.....	14
9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16
10. Планы инструкторской и судейской практики .....	17
11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	18
<b>III. Система контроля</b> .....	21
12. Промежуточный и итоговый контроль.....	21
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	22
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)</b> .....	26
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	26
15. Учебно-тематический план.....	34
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	37
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «легкая атлетика».....	37
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	37
17. Материально-технические условия реализации Программы.....	37
18. Кадровые условия реализации Программы.....	43
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	44
20. Дистанционное обучение.....	46

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом:

- совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996<sup>1</sup> (далее – ФССП);

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- других правовых актов в области образования и спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- организация тренировочного, методического воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

- формирование спортивного мастерства, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 года, регистрационный № 71593).

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;

- привитие навыков здорового образа жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

образовательные:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса обучающихся к систематическим занятиям спортом;

- формирование умений выполнять учебные задания;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями.

спортивные:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

- освоение основ техники по виду спорта;

- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе задачи спортивной подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства, к которым относятся:

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля.

образовательные:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;

- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;

- ознакомление с правилами безопасности при занятиях;

- владение основами теоретических знаний о виде спорта;

- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;

- знание антидопинговых правил.

спортивные:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### 3. Характеристика вида спорта «легкая атлетика».

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика"			
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	12	8

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям,

установленным ФССП. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

### 5. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» реализуется на двух этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ).

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика"				
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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

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

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

### 6.1 Учебно-тренировочные занятия:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

### 6.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

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)	
		Этап начальной подготовки	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	-	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

### 6.3 Спортивные соревнования

Таблица 4

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
Для спортивной дисциплины "легкая атлетика"				
Контрольные	1	2	4	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

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 "легкая атлетика";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### 7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год:

- включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

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



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

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся 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 учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

**Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 5)  
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		1 год		2 год	3 год	1 год			2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5	5	6	6	8	9	10	12	12	14	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (не менее человек)													
10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
1.	Общая физическая подготовка	84	94	113	110	145	146	161	194	194	224	125	145	166	188
2.	Специальная физическая подготовка	84	94	113	110	145	108	120	144	144	167	169	196	225	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях				6	8	14	16	19	19	22	19	22	25	28
4.	Техническая подготовка	30	33	41	41	55	113	125	150	150	174	162	189	216	243
5.	Тактическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
6.	Теоретическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
7.	Психологическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	12	15	17	19
9.	Инструкторская практика						9	10	12	12	15	12	15	17	19
10.	Судейская практика						9	10	12	12	15	12	15	17	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	19	22	25	28
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	19	22	25	28
	Общее количество часов в год	234	260	312	312	416	468	520	624	624	728	624	728	832	936

**Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 6)**  
**Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		1 год		2 год	3 год	1 год			2 год	3 год		4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5	5	6	6	8	9	10	12	12	14	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (не менее человек)													
10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8		
1.	Общая физическая подготовка	84	94	113	110	145	234	260	312	312	364	244	283	325	366
2.	Специальная физическая подготовка	84	94	113	110	145	57	62	75	75	87	87	102	116	131
3.	Участие в спортивных соревнованиях				6	8	9	10	12	12	15	19	22	25	28
4.	Техническая подготовка	30	33	41	41	55	84	94	113	113	130	125	145	166	187
5.	Тактическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
6.	Теоретическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
7.	Психологическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	12	15	17	19
9.	Инструкторская практика						5	5	6	6	7	12	15	17	19
10.	Судейская практика						5	5	6	6	7	12	15	17	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	19	22	25	28
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	6	6	8	14	16	19	19	22	19	22	25	28
	Общее количество часов в год	234	260	312	312	416	468	520	624	624	728	624	728	832	936

**Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 7)  
Для спортивных дисциплин прыжки, метания**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		1 год		2 год	3 год	1 год			2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5	5	6	6	8	9	10	12	12	14	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (не менее человек)													
		10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	84	94	113	110	145	146	161	194	194	224	125	145	166	188
2.	Специальная физическая подготовка	84	94	113	110	145	108	120	144	144	167	169	196	225	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях				6	8	14	16	19	19	22	19	22	25	28
4.	Техническая подготовка	30	33	41	41	55	113	125	150	150	174	162	189	216	243
5.	Тактическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
6.	Теоретическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
7.	Психологическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	12	15	17	19
9.	Инструкторская практика						9	10	12	12	15	12	15	17	19
10.	Судейская практика						9	10	12	12	15	12	15	17	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	19	22	25	28
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	19	22	25	28
	Общее количество часов в год	234	260	312	312	416	468	520	624	624	728	624	728	832	936

**Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 8)  
Для спортивной дисциплины многоборье**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки													
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		1 год		2 год	3 год	1 год			2 год	3 год		4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах													
		4,5	5	6	6	8	9	10	12	12	14	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (не менее человек)													
		10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8
1.	Общая физическая подготовка	84	94	113	110	145	146	161	194	194	224	125	145	167	189
2.	Специальная физическая подготовка	84	94	113	110	145	108	120	144	144	167	155	182	208	234
3.	Участие в спортивных соревнованиях				6	8	14	16	19	19	22	19	22	25	28
4.	Техническая подготовка	30	33	41	41	55	113	125	150	150	174	162	189	216	243
5.	Тактическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
6.	Теоретическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
7.	Психологическая подготовка	7	8	9	9	13	14	16	19	19	22	25	29	33	37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	19	22	25	28
9.	Инструкторская практика						9	10	12	12	15	19	22	25	28
10.	Судейская практика						9	10	12	12	15	19	22	25	28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	12	15	17	19
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	6	6	8	9	10	12	12	15	19	22	25	28
	Общее количество часов в год	234	260	312	312	416	468	520	624	624	728	624	728	832	936

## 8. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 9

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

		<b>восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
2.3	Психологическая и теоритическая подготовка	Тренинги, круглые столы: -формирование благоприятного психологического климата в группе; -профилактика стрессоустойчивости, снятие нервных напряжений перед стартом; -приемы саморегуляции	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>	В течение года

	достижению спортивных результатов)	- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
5.	Работа с родителями	-индивидуальные беседы с родителями; - проведение анкетирования на различные темы; -организация родительских собраний, совместных внеурочных занятий; -консультация для родителей по посещаемости, результативности спортивных достижений, по выездам на соревнования; -координация воспитательных усилий для родителей и тренеров-преподавателей; -укрепление взаимодействия с семьями обучающихся.	В течение года
6.	Имиджевая политика МБОУ ДО «СШ г.Пикалево им. Н.И. Жебко»	-участие в пополнении сайта и группы школы фотографиями с соревнований и мероприятий различной направленности; - участие в накоплении кубков и грамот для пополнения музея школы	В течение года

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

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	



	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	
--	--	-------------	--

## 10. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, которая способствует овладению практическими навыками.

В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения. Выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Таблица 11

	Начальный этап	Учебно-тренировочный этап
Приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области инструкторской и судейской практики. Достижение поставленных задач	-	- изучение основных методических принципов организации и проведения тренировочного занятия; - изучение спортивной терминологии; - изучение правил соревнований, судейской терминологии и жестов; - выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта.
	-	Спортсмены должны привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТЭ
	-	- знать правила соревнований и спортивной этики; - самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучению основным техническим элементам и приемам; - уметь составлять комплексы упражнений для

		развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися.
--	--	--

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

Учебно-тренировочные занятия и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности обучающегося. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Таблица 12

Этапы	Наименование мероприятий
Начальная подготовка	<p><b>Педагогические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;</li> <li>- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;</li> <li>- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;</li> <li>- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).</li> </ul>
	<p><b>Психологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снятие эмоционального напряжения;</li> <li>- методы внушения (приказ, самоприказ);</li> <li>- дыхательная и мимическая гимнастика;</li> <li>- постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.</li> </ul>

	<p><b>Гигиенические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок, а так же сон, режим питания, питьевой режим;</li> <li>- гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня);</li> <li>- предотвращение перегрева и переохлаждения;</li> <li>- оптимальная масса тела.</li> </ul> <p><b>Медико-биологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное питание;</li> <li>- витаминизация (фармакотерапия);</li> <li>- физиотерапия;</li> <li>- массаж ручной и инструментальный;</li> <li>- ЛФК;</li> </ul> <p>Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.</p> <p><b>Фармакологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витаминизация (витамины группы В, С, Е, и т.д.).</li> </ul>
<p>Учебно-тренировочный этап</p>	<p><b>Педагогические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;</li> <li>- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;</li> <li>- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;</li> <li>- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;</li> <li>- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;</li> <li>- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;</li> <li>- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).</li> </ul> <p><b>Психологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снятие эмоционального напряжения;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы психологической защиты (фантазии, рационализации, замещение)</li> <li>- методу внушения (приказ, самоприказ);</li> <li>- аудиовизуальные средства;</li> <li>- дыхательная и мимическая гимнастика;</li> <li>- постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.</li> </ul>
	<p><b>Гигиенические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок, а так же сон, режим питания, питьевой режим;</li> <li>- гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня);</li> <li>- предотвращение перегрева и переохлаждения;</li> <li>- оптимальная масса тела.</li> </ul>
	<p><b>Медико-биологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное питание;</li> <li>- витаминизация (фармакотерапия);</li> <li>- физиотерапия;</li> <li>- массаж ручной и инструментальный;</li> <li>- ЛФК;</li> <li>- аэроионизация воздуха;</li> <li>- электростимулирование;</li> <li>- гидротерапия.</li> </ul> <p>Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.</p>
	<p><b>Фармакологические средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- витаминизация (витамины группы В, С, Е, и т.д.);</li> <li>- препараты энергетического действия.</li> </ul>

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между

микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На учебно-тренировочном этапе, вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

### **III. Система контроля**

12. Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а так же всего объёма знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств. Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

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

13.1 Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки для спортивной дисциплины "легкая атлетика"

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

13.2. 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 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	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 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				

4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины прыжки				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

В зачет учащимся идут итоговые результаты тестирования ОФП и СФП выполнения всех тестов.

Суммарная оценка результатов тестирования равна:

Высокий уровень подготовленности – 7 баллов и выше;

Средний уровень подготовленности – от 4-7 баллов;

Низкий уровень подготовленности – 0-4.

Уровень результатов для перевода на следующий этап спортивной подготовки является высокий (7 и выше).

Минимальный проходной балл - не менее 7 баллов.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не



позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в виде тестов.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Тестовые задания.

В предложенных тестах необходимо выбрать один ответ.

**1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?**

+1) 776 г. до н.э

2) 888 г.

3) 1896 г.

4) 1912 г.

**2. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:**

1) Бег

2) Прыжки

+3) Поднятие тяжестей

4) Метание

**3. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?**

+1) Ходьба

2) Вертикальные прыжки

3) Метания

4) Горизонтальные прыжки

**4. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

+1) Разбег, отталкивание, полет, приземление

2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

3) Разбег, подпрыгивание, приземление

4) Разбег, толчок, приземление

**5. Какова длина спринтерской дистанции?**

+1) 100 м

2) 800 м

3) 500 м

4) 300 м

**6. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?**

1) «Перекат»

+2) «Ножницы»

3) «Перекид»

4) «Пила»

**7. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?**

1) Доместик

2) Спринтер

3) Фаворит

+4) Пейсмейкер

**8. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?**

- 1) Отступить на один шаг назад
- +2) Поднять руку вверх
- 3) Принести извинения
- 4) Пропустить старт

**9. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?**

- 1) Двумя руками
- 2)левой рукой
- +3) Правой рукой
- 4) Любой рукой

**10. Какого вида многоборья не существует?**

- 1) 5-борья
- +2) 6-борья
- 3) 7-борья
- 4) 10-борья

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В соответствии с нормативными документами Программа содержит следующие виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Участие в спортивных соревнованиях – соревнования являются важнейшей частью подготовки обучающихся. Сроки проведения соревнований являются основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих

успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская практика – приобретение самостоятельной практики проведения занятий.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований обучающихся.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – оценка качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы.

Медицинские, медико-биологические мероприятия - оптимизация процесса подготовки на основе оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей организма.

Восстановительные мероприятия - система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых учитывается возраст, этап подготовки, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности.

Процесс образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Легкая атлетика» строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах и на этапах подготовки проводится на основании годового учебно-тренировочного плана и годового плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительный, предсоревновательный и переходный периоды. Характер спортивной подготовки (отраженный в содержании и взаимном соотношении категорий и видов деятельности в процессе спортивной подготовки, общей организации и напряженности тренировочного процесса, составе используемых тренировочных, педагогических и дополнительных эргогенических средств и методов, направленности и величине осваиваемых физических нагрузок, а также в содержании соревновательной деятельности) поступательно меняется в зависимости от достигаемого занимающимися уровня спортивного мастерства – выполнения ими очередных нормативов ЕВСК.

Тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки борцов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично.

Выделяются:

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; как правило, используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тре-

нировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке борцов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания (упражнения) - двигательные задания, упражнения (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки, решаемых в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств спортсмена).

Процесс многолетней тренировки обучающихся осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и нагрузок;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи и уровни, соответствующие ЕВСК и правилам вида спорта легкая атлетика:

#### Этап начальной подготовки.

На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия легкой атлетикой в группах начальной подготовки на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям легкой атлетикой.

Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям 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 всесторонне гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

#### Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного развития воздействия на организм юных спортсменов.

#### Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);
- направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в тренировочных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на подводящие и развивающие. Первые направлены на освоение формы (техники) основного и смежных соревновательных упражнений, вторые – на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются повышенные требования (во втором случае ориентация на технику соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

Таким образом, обозначаются 3 основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;

б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;

в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

При планировании и контроле освоения нагрузок, а также выработке решений по коррекции тренировочного процесса без существенных потерь в осознанности предпринимаемых действий можно оперировать не более чем 6–7 переменными. По этой причине нерационально выделять свыше 7 групп тренировочных средств применительно к планированию и управлению тренировкой легкоатлетов любой специализации, за исключением многоборья. Причем в настоящее время оправдана распространяемая на всех участников спортивной подготовки легкоатлетов унификация классификатора тренировочных средств. Это необходимо для каталогизации двигательных заданий, формирования и пополнения информационных баз данных о построении тренировочного процесса, более продуктивного обмена опытом тренерской работы.

#### Тактика участия в соревнованиях:

- Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

- Анализ проведенного соревновательного забега, соревновательного дня.

#### Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки:

1. История возникновения вида спорта и его развитие: зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

2. 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.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма: знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом: Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта: Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания 33 по технике их выполнения.

7. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта: 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.

8. Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

9. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта: Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

10. Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетики.

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Группы формируются из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к легкой атлетике, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Основные задачи подготовки:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

#### Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднятие и опускание туловища, поднятие и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

### Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на средние и длинные дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

### Развитие выносливости:

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

- Подвижные спортивные игры

### Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

### Развитие гибкости:

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

### Специальная физическая подготовка

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.

- Специальные упражнения в парах на месте и в движении.

### Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок спортсмены на учебно-тренировочном этапе уже знакомы с техникой видов легкой атлетики.

На этом этапе необходимо:

- создать четкое представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия;

- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия.

### Соревнования и открытые старты (по календарю)

- Всероссийские соревнования

- Городские соревнования

- Первенства и Чемпионата области

- Чемпионаты и Первенства России • Международные соревнования

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культур-



ной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

- История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

- Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

- Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание. Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

- Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

- Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

- Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

- Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

- Техника безопасности: Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетики.

- Антидопинг.

#### Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

## 15. Учебно-тематический план

Таблица 15

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

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

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика" учитываются организациями, реализующими 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 и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "легкая атлетика" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "легкая атлетика" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы Для реализации программы у МБОУ ДО «СШ г.Пикалево им. Н.И.Жебко» имеется спортивный корпус, расположенный по адресу: Ленинградская область, Бокситогорский район, г. Пикалёво, ул. Гузеевская, дом 26.

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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол стгнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1

14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) ( от 1 до 5кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжка в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8)	штук	1
24.	Рулетка (10м)	штук	3
25.	Рулетка (100м)	штук	2
26.	Рулетка (20м)	штук	1
27.	Рулетка (50м)	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.	Препятствия для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствия для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствия для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при	штук	1

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



- спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование:

Таблица 17

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

- спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Таблица 18

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
8.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
9.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
10.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стиль-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания	пар	на обучающ	-	-	2	1	2	1	3	1

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

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

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

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

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 «бокс», 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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником

должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий обеспечивается освоением дополнительного профессионального образования по профилю педагогической деятельности (по программам повышения квалификации) не реже одного раза в три года

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

### Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

3. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

7. «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2022 года № 1282.

8. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года №996

9. Правила вида спорта «Легкая атлетика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.03.2023 № 153

### Список литературных источников:

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: Ф и С. 1982.

2. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». No 7. 2006.

3. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - No 3.

4. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - No 26.

5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.

6. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. No 6. 2006. С.36.

7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.

8. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». No 19. 2005. С.16.

9. Мехрикадзе, В. В. Барьерный бег: техника и методика обучения : учеб.-метод, пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / В. В. Мехрикадзе, Л. А. Черенева; Российский гос. социальный университет. - М., 2008. - 78 с.

10. Мехрикадзе, В. В. Метание копья : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. - Минск : БГУФК, 2010. — 35 с.

11. Мехрикадзе, В. В. Толкание ядра : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Л. И. Мальцева. — Минск : БГУФК, 2010. — 32 с.

12. Мехрикадзе, В. В. Прыжки в высоту : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. - Минск : БГУФК, 2011. - 33 с.

13. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.

14. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 528 с.

15. Питер, Питер ДЖ. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер ДЖ. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Всероссийская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс] /. Электрон. журн. - Режим доступа: <https://rusathletics.info/>, свободный/

2. Все о легкой атлетике [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskihdisciplin>, свободный

3. Детская психология: особенности развития детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://www.ua.ua.info/ot-6-do-9/psihologiya-ot-6-do-9/article-35279-detskayapsihologiya-osobennosti-razvitiya-mladshego-shkolnika/>, свободный

4. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка" [Электронный ресурс] /. - Электрон. журн. - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka3567971.html>, свободный

5. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
6. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
7. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
8. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

## 20. Дистанционное обучение

Реализация Программы в дистанционном формате и в формате индивидуальных занятий проходят по утвержденному расписанию и в соответствии с "Положением о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

Для работы в дистанционном режиме тренера-преподаватели используют разнообразные мессенджеры и программы для видеосвязи (выбор программ осуществляется в зависимости от технических возможностей обучающихся).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 183654809276204423243447297206989860344020309169

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024