

АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСУЛИНСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО СШ «Ника»
(Протокол № 2
от «23» августа 2023 г.)

УТВЕРЖДАЮ



Утверждаю

Директор МАУДО СШ «Ника»

/Гайдук В.Д./

Пр. № 269/1 «23» августа 2023г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки- 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Программу разработал:

Старший инструктор-методист Чупина Ж.В.

Тренер-преподаватель Чижик Л. Н.

г.Красный Сулин
2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке легкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России «16» ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП).

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

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-

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

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

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» при комплектовании учебно-тренировочных групп Организация:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности: на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный ФССП.

Объем Программы

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
Количество часов в неделю	6	6-8	9	14
Общее количество часов в год	312	312-416	468	728

Организация может изменять объемы часов в рамках диапазона, указанного в ФССП. Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом этапе спортивной подготовки в каждой конкретной организации, осуществляющей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.) Программа рассчитывается на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

Виды обучения		
Учебно-тренировочное занятие	Учебно-тренировочное мероприятие	Спортивные соревнования
Формы обучения		
Форма учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Групповая	+	+
Смешанная	+	+
Индивидуальная		

учебно-тренировочные занятия групповые
учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
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

Спортивные соревнования

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
----------	---	---	---	---

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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 (астрономический час.)			
		6	6	9	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)			
		2	2	3	3
		При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более 8-ми часов.			
		Дисциплина: бег на короткие дистанции			
1.	Общая физическая подготовка	194	194	150	145
2.	Специальная физическая подготовка	31	31	108	197
3.	Спортивные соревнования	2	2	13	20
4.	Техническая подготовка	50	50	112	189
5.	Тактическая подготовка	9	9	10	15
6.	Теоретическая подготовка	12	12	16	24
7.	Психологическая подготовка	-	-	6	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	24
9.	Инструкторская подготовка	-	-	12	28
10.	Судейская практика	-	-	7	16
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия	6	6	19	36
12.	Воспитательные	4	4	9	22

	мероприятия				
Общее количество часов в год	312	312	468	728	

Календарный план воспитательной работы

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

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортив-	В течение года

		ных 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;	
--	--	---	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Занятия желательно проводить в форме беседы с группой обучающихся. Ознакомление с Антидопинговыми правилами: 1. Определение общего понятия, что такое «допинг». 2. Определение полного, широкого понятия, что такое «допинг». 3. Определение общих понятий: «Антидопинговые правила», «запрещенный список», «допингконтроль», «допинг-офицер», «допинг-тест».	май-июнь; октябрь-февраль	Первое занятие желательно проводить во втором полугодии учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся. Время беседы – 30-45 мин., можно совмещать с практическим учебно-тренировочным занятием. Расширить понятие «допинг» – это не только вредные вещества для здоровья, но и обман соперников, родителей, друзей и самого себя. Это стыдно. На освоение 1-й, 2-й и 3-й темы отводится по одному часу учебного времени.

Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Занятия желательно проводить в форме беседы с небольшой группой спортсменов (не более 3-х человек одного пола). 1.Примеры нарушения антидопинговых правил. 2.Непреднамеренные нарушения. 3.Пищевые биологически активные добавки. 4.Предупреждение и ответственность спортсмена. 5.Прохождение дистанционного обучения по курсу	1 занятие в одиндва месяца; 5-й год обучения – одно занятие в месяц в течение учебного года	Первое занятие учебного года рекомендуется посвящать повторению пройденного материала в предыдущего учебного года. Желательно присутствие родителей или официальных представителей обучающихся. Время беседы – 45-60 мин, можно совмещать с практическим учебно-тренировочным
	Антидопинг и получение сертификата. 6.Ознакомление с системой АДАМС. 7.Процедура взятия пробы мочи. 8.Процедура взятия пробы крови.		занятием. По годам обучения на учебно-тренировочном этапе желательно равномерное распределение антидопинговых мероприятий. В конце каждого учебного года рекомендуется проводить контрольное занятие или тестирование по всему пройденному материалу. При подготовке тренера-преподавателя

			к проведению антидопинговых мероприятий рекомендуется использовать информационный ресурс РУСАДА.
--	--	--	--

План инструкторской и судейской практики

Этап начальной подготовки (до года обучения)		Количество часов
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	-
	-	-
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)		
	Инструкторская практика	
	-	-
	Судейская практика	-
	-	-
	Всего инструкторская и судейская практика на этапе НП:	-
Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-6
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-6
	Итого инструкторская практика:	7-12
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	4
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	3
	Итого судейская практика:	7
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (до 3-х лет обучения):	14-19
Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)		
	Инструкторская практика	
1	Помощь тренеру-преподавателю в подготовке мест проведения учебно-тренировочного занятия.	4-7
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей разминки.	3-7
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.	3-7
4	Самостоятельное проведение общей разминки.	3-7

	Итого инструкторская практика:	13-28
	Судейская практика	
1	Судейская практика в качестве помощников судей при проведении тестирования группы	10
2	Судейская практика в качестве судей при проведении тестирования группы	6
	Итого судейская практика:	16
	Всего инструкторская и судейская практика на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	29-44

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

<i>Этап начальной подготовки (до года обучения)</i>		Количество часов
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раз в год).	2
	Применение восстановительных средств	
1	Водные процедуры	3
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (до одного года обучения):	5
<i>Этап начальной подготовки (свыше года обучения)</i>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раз в год)	2
	Применение восстановительных средств	
1	Водные процедуры	4
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на этапе НП (свыше одного года обучения):	6
<i>Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет обучения)</i>		
	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1 раз в год)	5
2	Врачебный контроль	2
3	Медико-биологическое тестирование	2
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	9
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	6
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	4
	Итого применение восстановительных средств:	10
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (до 3-х лет обучения):	19
<i>Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет обучения)</i>		

	Медицинские и медико-биологические мероприятия	
1	Плановая диспансеризация (1раз в год)	5-6
2	Врачебный контроль	3-4
3	Медико-биологическое тестирование	2-3
4	Медико-биологическое обследование на велоэргометре и/или беговой дорожке (трэдбане)	1-2
	Итого медицинские и медико-биологические мероприятия:	11-15
	Применение восстановительных средств	
1	Восстановительные прогулки и игры на свежем воздухе	6-7
2	Восстановительное плавание, водные процедуры	6-7
3	Посещение сауны	6-7
	Итого применение восстановительных средств:	18-21
	Всего медицинские и медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств на УТЭ (свыше 3-х лет обучения):	29-36

III. Система контроля

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:

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;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

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

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

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

1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	не более	
				16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			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 многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
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

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

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

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

№ п/п	Тренировочные средства	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4	Специальные беговые упражнения		+
5	Бег с ускорением		+
6	Бег с высокого старта	+	+
7	Бег с высокого старта «по движению»		+
8	Бег с высокого старта под команду		+
9	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10	Бег с хода		+
11	Челночный бег	+	+
12	Встречные эстафеты	+	+
13	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15	Повторный бег	+	+
16	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+

17	«Высокое бедро» с барьерами		+
18	Барьерный бег		+
19	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+
21	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
22	Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы		+
23	Кросс		+
24	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
25	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+	
26	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземление на две ноги	+	+
27	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной		+
28	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги		+
29	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги		+
30	Прыжки в длину с небольшого разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см	+	+
31	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг		+
32	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками	+	
33	То же, поочередно правой и левой рукой		+
34	Метание теннисного мяча с места в сетку	+	
35	Метание теннисного мяча с небольшого подбега в цель		+
36	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость	+	+
37	Подвижные игры с набивным мячом		+
38	Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног		+
39	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук		+
40	Подвижные игры	+	+

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

6	Специальные силовые упражнения		+	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательная дисциплина– бег 400 м с/б			
1	Барьерный бег со стандартной расстановкой			+	+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+	+	
3	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %			+	+
4	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %		+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения			+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+	+

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

Этап спортивной подготовки	Темы практических учебно-спортивного занятия	Количество часов	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки (до года обучения)	Обучение технике медленного бега.	6	сентябрь-ноябрь	Медленный непрерывный бег от 2-3 мин. в сентябре, 4 мин. – в июле-августе.
	Обучение технике равномерного бега в аэробном режиме.	19	декабрь-август	Равномерный бег в аэробном режиме на отрезках до 1 км.
	Обучение общеразвивающим упражнениям	6	сентябрь	Упражнения на все группы мышц, на гибкость, координацию.
	Обучение упражнениям на статику и статическое равновесие.	9	октябрь	Упражнения: «ласточка на одной ноге», «березка», кувырки вперед и назад, «мостик» из положения лежа, стретчинг.
	Обучение технике спринтерского бега.	9	октябрь-декабрь	Свободный бег, на «высокой» стопе», синхронно работая руками и ногами, 3-5 x 20-40 м.
	Обучение челночному бегу.	5	октябрь	Бег быстрый 4x10-20 м (2-3 серии).
	Обучение бегу с высокого старта.	8	ноябрь	Бег с положения высокого старта, в том числе под команду на отрезках 20-30 м x 3-5 раз (повторный бег).
	Обучение бегу под команду из различных исходных положений.	7	сентябрь-декабрь	Из исходных положений сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и пр. 10-20 м.
	Обучение встречным эстафетам.	4	ноябрь-март	
	Обучение разнообразным барьерным упражнениям, преодолевая барьеры с разных ног.	30		Барьерные упражнения (статические и с продвижением): ходьба, преодолевая барьеры «барьерным

				шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением м с подскоком. «Высокое бедро» с барьерами.
	Обучение барьерному бегу.	18		Бег в 2, 3, 4 и 5 шагов.
	Обучение упражнениям для укрепления мышц стопы.	8	сентябрь-август	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
	Обучение прыжкам в длину с места с 2-х ног и одной ноги.	14	октябрь-декабрь	Прыжки в длину с места с 2-х ног и с одной ноги приземление на две ноги.
	Обучение скачкам на 2-х и одной ноге.	10	январь-апрель	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
	Обучение прыжкам с разбега.	16	май-август	Прыжки в длину с разбега 5-10 м с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 10-30 см.
	Развитие общей выносливость.	10	сентябрь, май-август	Туристические прогулки на местности.
	Обучение упражнениям для развития подвижности тазобедренного сустава.	2	ноябрь	Упражнения на гибкость, с резиной, с сопротивлением.
	Обучению упражнениям с набивными мячами.	18	октябрь-май	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками (из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.). Перебрасывание набивного

				мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость.
	Обучению метанию мяча (140 г.).	7	январь-март	Метание теннисного мяча с места в сетку
				.
	Обучение упражнениям с резиной.	12		Выполнение упражнений с резиной для мышц стопы, укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног.
	Итого практические занятия:	217		
Этап начальной подготовки (свыше года обучения)	Обучение разнообразным упражнениям на ловкость, гибкость, баланс, статику и пр.	10	весь период	«Страус» с различными положениями руг и маховой ноги; статическое равновесие – «баланс», стоя на полусфере с разным положением рук и ног, стойка на лопатках, двойные и тройные кувырки вперед, кувырок назад, «мостик», стретчинг и др.
	Обучение бегу под команду без фальстарта.	10	сентябрь-октябрь	Бег под команду из различных исходных положений – сидя, лежа, стоя спиной к линии старта и с различными заданиями (например, кувырок вперед) 10-20 м.
	Обучение бегу с высокого старта.	10	ноябрь-январь	Бег с высокого старта «по движению» и под команду. Бег под команду с различными заданиями 10-20м.
	Обучение бегу с ускорением.	10	ноябрь-январь	Бег с ускорениями (ускорения) 20-50м.
	Обучение поворотам в челночном беге.	10	февраль	Челночный бег.
	Развитие быстроты и ловкости.	10	весь период	Встречные эстафеты 20-30 м с

				различными препятствиями и заданиями. Подвижные игры.
	Обучение и совершенствование техники барьерных упражнений.	30	весь период	Барьерные упражнения (статические и с продвижением): Ходьба, преодолевая барьеры «барьерным шагом» через шаг и на каждый шаг, боком, под барьером и в различных комбинациях. То же с продвижением и с подскоком.
	Совершенствование техники упражнения «Высокое бедро» с барьерами.	10	весь период	«Высокое бедро» с барьерами.
	Бег с барьерами.	20	весь период	Бег 5-6 барьеров с расстановкой между барьерами 8,5 м с произвольным количеством шагов.
	Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц стопы.	5	весь период	«Гусеница», прыжки «воробушком по песку» и др. Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге.
	Совершенствование техники скачков на 2-х и одной ноге.	5	сентябрь-октябрь	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку» 5-10 м.
	Обучение одинарным, двойным и тройным прыжкам в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.	15	ноябрь-декабрь	Одинарные, двойные, тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги.
	Обучение двойному и тройному прыжку с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.	15	январь-февраль	Двойной и тройной прыжок с места с ноги на ногу с приземлением на две ноги.
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	10	весь период	Прыжки в длину с разбега 7-8 м с поочередным отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.

				То же, но через препятствие (барьер, скакалка) 20-40 см.
	Совершенствование техники прыжков через барьеры.	10	весь период	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг.
	Развитие общей выносливости.	24	весь период	Бег трусцой (5-15 минут), пульс до 120 уд./мин. Ходьба широким шагом с элементами спортивной ходьбы. Туристические прогулки на местности.
	Развитие аэробной выносливости.	24	сентябрь-октябрь	Кросс до 1,5 км, пульс до 13 уд./мин. Туристические прогулки в сочетании с бегом на местности.
	Обучение упражнениям для Упражнения	4	май-август	Упражнения для развития подвижности.
	для развития подвижности тазобедренного сустава и коленного сустава обеих ног.			тазобедренного сустава. Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног.
	Развитие силовых качеств отдельных групп мышц.	28	весь период	Упражнения для мышц спины и пресса. Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава обеих ног. Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава обеих рук.
	Совершенствование техники выполнения упражнений с набивными мячами.	10	весь период	Разнообразные упражнения с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками, поочередно правой и левой рукой

				(из-за головы вперед, из-за головы назад, от груди вперед, снизу вперед и др.).
	Развитие скоростно-силовых качеств.	10	весь период	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость. Подвижные игры с набивным мячом.
	Совершенствование техники метания теннисного мяча	4	май-июль	Метание теннисного мяча с места в цель (10-12 м).
	Итого практические занятия	284		
Учебнотренировочный этап – этап спортивной специализации)	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	48	декабрь-январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	50	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м.

				Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м
	Бег на отрезках свыше 80 с интенсивностью 90 % и ниже	36	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
	Прыжковые упражнения	75	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многоскоки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	75	весь период	Упражнения на все группы мышц, стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Барьерный бег с нестандартной	96	апрель-август	Повторный бег с барьерами на

	расстановкой			отрезках 150-300 м.
	Итого практические занятия:	380		
Учебнотренировочный этап – этап спортивной специализации (свыше 3-х лет обучения)	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины– бег 60 м, 100 м, 200 м, 60 м с/б, 110/100 м с/б, 400 м с/б		
	Старты и стартовые упражнения до 40 м	70	январь, май-июль	Бег с низкого старта на отрезках 20, 30, 40 м. Разнообразные упражнения, выполняемые с низкого старта.
	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	75	январь-февраль, апрель-май	Повторный бег на отрезках 30,40, 50, 60, 80 м. Бег с хода на отрезках 20-30 м. Челночный бег 4х20-30 м.
	Бег на отрезках свыше 80 с интенсивностью 90 % и ниже	55	сентябрь-ноябрь	Повторный и переменный бег на отрезках 100, 150, 200, 250 и 300 м.
	Прыжковые упражнения	80	сентябрь-декабрь	Разнообразные прыжки с места. Многопрыжки с ноги на ногу и на 2-х ногах. Прыжки через барьеры.
	Общие подготовительные упражнения	80	весь период	Упражнения на все мышцы,

				стретчинг, статика, статическое равновесие.
	Специальные силовые упражнения	80	сентябрь-ноябрь, март-апрель	Упражнения на тренажерах. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гантелями. Упражнения с резиной. Упражнения со штангой до 20 кг.
	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	106	апрель-август	Повторный бег с барьерами на отрезках 150-300 м.
	Итого практические занятия:	546		

Учебно-тематический план по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта «легкая атлетика» и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика»	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Основы безопасности. Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж).	сентябрь, май	Правила пересечения беговой дорожки. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке. Правила передвижения по прыжковым секторам. Правило не выходить на поле для метаний. Применение правила пересечения беговой дорожки. Правила использования беговых дорожек; правила поведения на беговой дорожке во время занятия. Правила передвижения по беговой дорожке против часовой стрелки и по нужной дорожке
	Структура тренировочного занятия.	октябрь	Основные части тренировочного занятия: разминка, основная часть, заминка и для чего они нужны. Структура основной части тренировочного занятия. Последовательность выполнения упражнений.
	Общие правила личной гигиены спортсмена	ноябрь, май	Необходимость иметь сменную спортивную одежду и обувь (майка, трусы, носки, кроссовки) и менять одежду и обувь до и после тренировочного занятия. Необходимость принимать душ после тренировочного занятия. Необходимость иметь предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце) и пользоваться ими до и после тренировочного занятия. Необходимость иметь личную бутылку с питьевой водой и уметь ей пользоваться во время тренировочного занятия. Негативные последствия передачи предметов личной гигиены другим лицам.
	Ознакомление с основами	октябрь-ноябрь:	Основные понятия и команды: «на старт», «внимание»,

	терминологии вида спорта «легкая атлетика»	декабрь, январь	«марш», «старт», «финиш», «круг» «дорожка», «сектор», «дистанция», «результат», «спринт» и др., названия дисциплин вида спорта «легкая атлетика» и пр. Понятия спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, официальные, не официальные. Понятия спринтерского и барьерного бега, бега на средние и стайерские дистанции, спортивной ходьбы, четырех видов прыжков, четырех видов метаний. Использование данных понятий в учебно-тренировочном процессе.
	Ознакомление с дисциплинами вида спорта «легкая атлетика».	март-апрель, июль-август; декабрь, март, июнь	Основные группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика» – бег, прыжки, метания, спортивная ходьба, многоборья. Спортивные объекты, на которых проходят занятия и соревнования по легкой атлетике (стадион, манеж). Стандартная длина дорожки по кругу. Группы дисциплин вида спорта «легкая атлетика»: 1) бег (бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, барьерный бег, кросс; 2) спортивная ходьба; 3) прыжки (в длину, тройным, в высоту, с шестом); 4) метания (диска, копья, молота, толкание ядра); 5) многоборья.
	Ознакомление с антидопинговыми правилами Изучение антидопинговых правил	май-июнь; октябрь, февраль,	Общее понятие «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Определение «допинг». Негативные последствия принятия допинга – проблемы со здоровьем, травмы, прекращение роста спортивных результатов. Неотвратимость наказания за его применение. Случайные риски попадания допинга в организм спортсмена и

			возможности сведения такого риска до минимума или полного его исключения из спортивной практики. Общее представление о «запрещенном списке», «допингконтроле», «допинг-тесте».
	Основы здорового образа жизни. (ЗОЖ).	январь, июль, август	Общее понятие «здорового образа жизни». Составляющие части ЗОЖ.
Учебно-	Роль и место физической	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены.

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	культуры в формировании личностных качеств		Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники в избранных дисциплинах вида спорта «легкая атлетика»	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Основы психологической подготовки.	ноябрь, апрель (2-й – 5 й гг. обучения, занятия перед соревновательными сезонами)	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Типы нервной деятельности человека. Психологическая подготовка перед соревнованиями. Психологическое воздействие на соперников. Управление психологическим состоянием во время соревнований.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «легкая атлетика», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «легкая атлетика»	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Правила поведения на спортивном легкоатлетическом объекте (стадион, манеж)	сентябрь (1-3 гг. обучения, 1 занятие в начале учебного года)	Повторение ранее пройденного материала. Устное тестирование обучающихся.
	Правила поведения при самостоятельных учебно-тренировочных занятиях на открытых площадках и в лесопарковой зоне	весь период (1-3 гг. обучения, 1 занятие перед самостоятельными занятиями)	Основы безопасности в лесопарковой зоне при самостоятельных занятиях; правила поведения в лесопарковых зонах; самоконтроль при самостоятельных занятиях.
	Изучение правил проведения соревнований по избранным дисциплинам виду спорта «легкая атлетика» и практическое их применение.	ноябрь, апрель (1-3 гг. обучения, 1 занятие перед соревновательным периодом)	Правила соревнований в избранной дисциплине вида спорта «легкая атлетика».

Ведение дневника спортсмена (спортивных тренировок) в расширенном формате	1 занятие в начале учебного года	Повторение ранее пройденного материала. Необходимость самостоятельного анализа выполнения учебно-тренировочного плана, выступления в соревнованиях, самочувствия, самоконтроля с обязательной фиксацией в дневнике спортивных тренировок, восстановительных процедур, физиотерапии. Примеры ведения дневника спортивных тренировок. Онлайн-тестирование.
Изучение антидопинговых правил. Профилактика допинговых нарушений. <i>(план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним описан в таблице № 8.)</i>	1 занятие каждые один-два месяца; 5-й год обучения 1 занятие каждый месяц.	Примеры нарушения антидопинговых правил. Непреднамеренные нарушения. Пищевые биологически активные добавки. Предупреждение и ответственность спортсмена за нарушение Антидопинговых правил. Прохождение дистанционного обучения по курсу Антидопинг и получение сертификата. Ознакомление с системой АДАМС. Процедура взятия пробы мочи.
		Процедура взятия пробы крови. Онлайн-тестирование.
Основы самоконтроля: контроль за пульсом	сентябрь-октябрь <i>(с 4-го года обучения, 1 занятие в начале подготовительного периода)</i>	Повторение пройденного материала. Проверка правильности контроля пульса и его фиксирования в дневнике спортивной тренировки. Онлайн-тестирование.
Контроль за самочувствием и восстановлением после учебно-тренировочных занятий	сентябрь-ноябрь, апрель <i>(с 4-го года обучения, 3 занятия в начале подготовительного периода и перед</i>	Повторение пройденного материала. Методы контроля самочувствия. Методы контроля восстановления после физической нагрузки. Составление программы восстановления после физических нагрузок. Анализ полученных данных и внесение коррективов

	<i>периодом непосредственной подготовки к соревновательному периоду)</i>	(при необходимости) в программу восстановления, учебно-тренировочный процесс и образ жизни. Онлайн-тестирование.
Основы диетологии, контроль за питанием.	июль-август (с 4-го года обучения, 1 занятие в конце учебного года)	Наука диетология. Роль диетологии в спорте. Здоровое питание. Диеты для обучающихся: «за» и «против». Онлайн-тестирование.
Оказание первой доврачебной помощи при занятиях спортом	сентябрь (с 4-го года обучения, 2 занятия перед началом учебного года)	Перечень состояний, при которых оказывается первая помощь. Определение наличия сознания у пострадавшего. Мероприятия по проведению сердечно-легочной реанимации до появления признаков жизни. Мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей. Придание пострадавшему оптимального положения тела. Контроль состояния пострадавшего. Вызов скорой помощи. Алгоритм действий обучающегося спортсмена
		при использовании неизвестных препаратов Список запрещенных препаратов и методов. Терапевтическое использование (ТИ).

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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, 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».

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы наличие беговой дорожки; 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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№ п/п	Наименование	Един	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

		ица изме рени я	единица	Этап начальн ой подгото вки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок	количество	срок эксплуатац ии (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающег ося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающег ося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетичес кие	пар	на обучающег ося	-	-	2	1
4.	Майка легкоатлетичес кая	штук	на обучающег ося	-	-	1	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающег ося	-	-	2	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающег ося	-	-	2	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающег ося	-	-	2	1
8.	Трусы легкоатлетичес кие	штук	на обучающег ося	1	1	1	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающег ося	1	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающег ося	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающег ося	1	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающег ося	-	-	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающег ося	-	-	2	1

14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающемся	-	-	2	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающемся	-	-	2	1

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками тренер-преподаватель

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»

Информационно-методические условия реализации Программы

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

5. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. Гнетовой А. / Под общ. ред. Зеличенка В.Б.. – М., 2006, 63 с.

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

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> – научно-методический журнал

«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

<http://zdd.1september.ru/> – газета «Здоровье детей».

<http://spo.1september.ru/> – газета «Спорт в школе».

<http://kzg.narod.ru/> – журнал «Культура здоровой жизни».

<http://teoriya.ru/ru> – журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> – журнал «Физическая культура. Всё

для учителя!»

Методические материалы, рекомендуемые для практической работы по реализации Программы:

<http://www.infosport.ru> – национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных. Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации. http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 – Методсовет. Методический портал

учителя физической культуры.

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

<http://www.fizkult-ura.ru/> – сайт «ФизкультУра».

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