МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
Протокол № 6 от 25.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «СШ №1»
МО Динской район
_____А.А. Карякин
«01» 09 2026г.
Приказ № 124 от 01.09.2026г.

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

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года №1016 (далее – ФССП)

Возраст спортсменов: 9 лет и старше

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-6 лет

Этапа совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:
Маковкина Н.А. – инструктор – методист
Строкач С.В.– старший тренер-преподаватель

ст. Динская

2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «СШ №1»
МО Динской район
_____ А.А. Карякин
(подпись) (инициалы, фамилия)
01.09. 2026 г.

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

I. Общие положение

1.1. **Дополнительная образовательная программа** спортивной подготовки по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (далее – Программа) составлена в соответствии с **Федеральным законом** Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» **от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ**; с **Федеральным законом** Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» **от 29.12.2012 № 273- ФЗ**; **Приказом Министерства спорта** Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» **от 16 ноября 2022 года № 996**; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», **приказ** Министерства спорта **от 20.12.2022 № 1282**; **Приказом Министерства спорта** Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» **от 30.10.2015 г. № 999** (с изменениями от 07.07.2022 г. приказ министерства спорта РФ № 575); **приказом Министерства спорта Российской Федерации** «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» **от 03 августа 2022 № 634**, Уставом и локальными актами МАУ ДО «СШ №1» МО Динской район.

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» (далее – ФССП).

1.2. **Целью** Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, включение обучающихся в состав сборной команды. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение легкой атлетике, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

Программа направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	3
1.1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	3
1.2.	Цели дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5-6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	10-13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13-15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17-21
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21-25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23-28
3.	Система контроля	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	29-30
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	30
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	31-41
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	42
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	42-45
4.2.	Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки	45
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	50-53
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	54
6.2	Кадровые условия реализации Программы	54-56
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	56
6.4.	Список информационных, учебных и методических пособий	57-58
6.5	Приложения	59-77

выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

1. **Обучающие** – получение обучающимися знаний в области вида спорта «легкая атлетика», освоение правил и тактики бега, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет; воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.

2. **Развивающие** – ознакомление обучающимися с принципами здорового образа жизни, основами гигиены; формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методики физической подготовки.

3. **Воспитательные** – формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования; повышение работоспособности обучающимися, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической подготовленности спортсменов высшего мастерства.

4. **Спортивные** – отбор одаренных обучающихся для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта; овладение методами определения уровня физического развития обучающимися и корректировки уровня физической подготовленности; систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществление подготовки всесторонне развитых обучающихся высокой квалификации для пополнения сборных команд муниципальных образований, края и Российской Федерации; подготовка из числа обучающихся инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составляет:

- Этап начальной подготовки (НП) – 3 года обучения;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ) – 2-6 лет обучения;
- Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) – не ограничивается;
- Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ) – не ограничивается.

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

На *этап начальной подготовки* зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта «легкая атлетика» не моложе 9-и лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На ***тренировочный этап*** (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12-ти лет, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Для зачисления в группы спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходим «второй юношеский спортивный разряд».

На ***этап совершенствования спортивного мастерства*** зачисляются перспективные спортсмены, не моложе 14-ти лет. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства необходим спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На ***этап высшего спортивного мастерства*** зачисляются перспективные спортсмены не моложе 15-ти лет, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта или мастера спорта международного класса, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства. Для зачисления в группы спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства необходимо спортивное звание «мастер спорта России».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки согласно таблице № 1.

Таблица № 1

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

Этап 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)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», обеспечения требований по технике безопасности, не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической 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

*«Наполняемость группы» указана минимальная с учетом требований ФССП максимальная наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634.

2.2. Объем программы.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №2 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 14	12 - 18	18 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 728	624 - 936	936 - 1248	1248- 1664

В организации проводится работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

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

Учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные, смешанные:

а) Групповые учебно-тренировочные занятия, как организационная форма, позволяю тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками; этот тип учебно тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленны обучающихся обучает вместе. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четки психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся обучаются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, эт может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типо учебно-тренировочных занятий.

б) Индивидуальные учебно-тренировочные занятия используются для осуществлени как амбициозных и строго запрограммиронных учебно-тренировочных программ (таких, ка при использовании групповых учебно-тренировочных занятий, см. выше), так и для боле свободной и менее напряженной подготовки. Индивидуальные учебно-тренировочны занятия формируют программу подготовки высококвалифицированных обучающиеся, и вносит определенный вклад в программу подготовки в целом.

в) Смешанные учебно-тренировочные занятия часто используются во многих вида спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть учебно-тренировочны занятий обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для занимающихся на учебны занятиях и в секциях по видам спорта. Их задача – сделать занятия физической культурой и спортом более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать повышени уровня физической подготовленности.

К этому виду относятся соревнования по сдаче зачетных нормативов, соревнования п упрощенным правилам, подвижные игры, различные эстафеты и т. п.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки отражены в Таблице № 3

Таблице №

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

	соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Порядок организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий устанавливается в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий муниципального образования Динской район.

Спортивные соревнования:

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся (спортсменов) и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимися (спортсменами) на данном этапе многолетней спортивнойподготовки.

Различают:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольнуюфункцию

могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

– отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

– основные соревнования, на которых ставится задача достижения наивысшего результата и завоевание наиболее высокого места на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим, другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающегося (спортсмена) необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовку обучающегося (спортсмена).

Объем соревновательной деятельности и участие в соревнованиях указаны в Таблице № 4;

Таблице № 4

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по

виду спорта «легкая атлетика»:

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

– прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

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

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трехчасов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организаций в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представлен в Таблице №5.

Годовой учебно-тренировочный план занятий указан в приложении №1 к данной Программе

Таблица №5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятийв структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	29-38	18-25	18-23
2.	Специальная физическая подготовка (%)			22-29	26-33	26-35
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	2-6	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	24-30	25-21	28-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	5-8	5-8	6-9	9-11	11-13

	подготовка (%)					
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	2-6	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, «ходьба»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-79	72-77	50-60	41-51	20-25
2.	Специальная физическая подготовка (%)			12-15	15-19	25-36
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-17	13-18	15-22	20-25	22-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-12	11-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивной дисциплины «многоборье»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-82	72-80	41-55	33-44	18-30
2.	Специальная физическая подготовка (%)			20-34	20-31	31-43
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	1-4	2-6	3-6

4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-21	15-24	21-26	23-28
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-10	6-10	8-12	8-12
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	2-6	2-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа в спортивной подготовке, предполагает тесное единств нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенносте физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенносте их влияния ни личность молодого человека.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формировани личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социально системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которог является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющи воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебно тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезны труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формировани нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения использование положительного примера, стимулирование положительных действи (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание) упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личност обучающегося является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразны общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитани обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которо осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с обучающимися и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в обучении и соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий с обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики учебно тренировочного занятия, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт учебно-тренировочного занятия и выступлений в соревнованиях развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание обучающихся обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию обучающихся способствует совместная работа с тренером-преподавателем по разработке и уточнению индивидуального плана, перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы спортивной школы содержит следующие разделы (**см. таблице № 6.**):

1. Профориентационная деятельность.
2. Здоровьесбережение.
3. Патриотическое воспитание.
4. Развитие творческого мышления.
5. Лекционно-просветительная работа.

Цели воспитательной работы:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных ценностно смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и нравственной, социально-мобильной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной работы. В данном разделе формулируются основные задачи воспитания в предстоящем учебном году.

Основанное содержание работы по реализации поставленных задач (примерные формы деятельности и занятий обучающихся):

1) организационно-педагогическая работа – определяются сроки выборов ученического самоуправления, планируется организационно-методическая работа с активом намечаются меры по контролю за соблюдением режима дня обучащихся и др.;

2) формирование основ мировоззрения социальной активности – определяется тематика лекций, докладов, вечеров, бесед; намечаются мероприятия по проведению работы вне спортивной школы;

3) воспитание сознательного отношения к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к общественному достоянию – определяется система мероприятий по участию обучающихся в общественно полезном труде; в спортивной школе планируются доклады и беседы о труде; проводятся экскурсии на предприятиях;

4) духовно-нравственное воспитание и воспитание в духе спортивной этики - планируются доклады, намечаются формы, методы и средства воспитания нравственного поведения обучающихся;

5) эстетическое воспитание – намечаются мероприятия по ознакомлению с многонациональной культурой народа, расширению знаний об искусстве и его роли в формировании эстетических идеалов;

6) работа с родителями и связь с общественностью – указываются формы и методы содружества педагогического коллектива спортивной школы с родителями.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Исполнители	Сроки
1	Проведение родительских собраний в группах.	Тренеры-преподаватели	В течении года
2	Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава МАУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район	Тренеры-преподаватели, Зам. директора по ВР	Сентябрь
3	Проведение бесед и инструктажей по технике безопасности и по охране жизни детей, пожаробезопасности, о виде спорта, антитеррористической безопасности, безопасности передвижения при переходе автомобильных дорог, о требованиях закона Краснодарского края по профилактике безнадзорности и беспризорности)	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели	В течении года
4	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности в борьбе с терроризмом». Беседы: «Профилактика терроризма и экстремизма».10 сентября Международный день памяти фашизма	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели	Сентябрь
5	Мероприятия в рамках краевого Дня безопасности. Профилактическая работа по предупреждению травматизма и гибели воспитанников при нахождении вблизи железнодорожного полотна.	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели	Сентябрь
6	Неделя противопожарной безопасности, беседы с обучающимися о противопожарной безопасности, проведение практической тренировки по отработке плана эвакуации на случай возникновения пожара	Зам. директора по ВР тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Сентябрь, январь
7	Беседы по профилактике дорожно-	Тренеры-преподаватели	Сентябрь

	транспортного травматизма «Внимание, дети!»		
8	Подготовка и проведение мероприятий, посвященных Дню Динского района, Дню победы в ВОВ, Дню физкультурника, Дню России	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, методисты	В течении года
9	Режим, питание и гигиена спортсмена. Витаминизация	Мед. сестра, тренеры-преподаватели,	Октябрь
10	«По дороге в спортивную школу №1. Соблюдение ПДД при переходе через улицу». ПДД.	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ноябрь
	Проведение бесед на тему: День народного единства 4 ноября	Тренеры-преподаватели Зам. директора по ВР	Ноябрь
11	Проведение мероприятий в рамках акции «Спорт против наркотиков»	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ноябрь
12	Подготовка и проведение мероприятий в дни школьных каникул (викторины, конкурсы, игры, эстафеты, соревнования)	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Ноябрь Январь Март
13	Беседа на тему: « Воспитание патриотизма, коллективизма и взаимопомощи». День Героев Отечества (9 декабря)	тренеры-преподаватели Зам. директора по ВР	Декабрь
14	Проведение мероприятий в рамках «Декада здоровья»	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Январь
15	Проведение мероприятий в рамках краевого конкурса оборонно массовой и военно-патриотической работы памяти маршала Г.К. Жукова Всероссийская акция «Блокадный хлеб»	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Январь-февраль
16	Проведение мероприятий в рамках недели безопасного нахождения на льду «Осторожно, тонкий лед»	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Январь-Март
17	Беседа на тему: «Гордимся нашей Родиной!» 23 февраля День защитника Отечества	Тренеры-преподаватели, Заместитель директора по ВР	Февраль
18	Проведение бесед по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних «Остановись, пока не поздно!»	Тренеры-преподаватели	В течении года
19	Просмотр видеоматериалов с записью чемпионатов Мира, Олимпийских игр, чемпионатов Европы и обсуждение техники в избранном виде спорта.	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	В течении года
20	Проведение тематических консультаций с родителями несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной ситуации.	Административный состав, инструкторы-методисты	В течении года
21	Беседа на тему «18 марта -День воссоединения Крыма с Россией»	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по ВР	март
22	Проведение собраний обучающихся,	Тренеры-преподаватели	Апрель

	выезжающих на соревнования. Проведение инструктажей по технике безопасности перед выездом на соревнования.		
23	Обновление информационных стендов	Административный состав, инструкторы-методисты	В течении года
24	Мероприятия, беседы по антитеррористической направленности	Зам. директора по ВР, тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Апрель
25	Проведение мероприятий, посвящённых 80-летию Победы в Великой Отечественной войне	Зам. директора по ВР, Тренеры-преподаватели, Инструкторы-методисты	Май
26	Проведение контрольно-переводных испытаний	Зам. директора по УВР, Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	Май
27	Субботники по благоустройству территории	Административный состав, Тренеры- преподаватели	В течении года
28	Беседы с обучающимися о жизни выдающихся спортсменов	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	В течении года
29	Проведение индивидуальных тематических консультаций с воспитанниками и родителями	Администрация, тренеры-преподаватели	В течении года
30	Мероприятия, посвящённые Дню защиты детей	Тренеры-преподаватели Заместитель директора по ВР	июнь

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

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.):

«Допинг» - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат обучающегося во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным.

Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности обучающимся для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении обучающегося и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения обучающемуся запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу ответственность лежит на обучающимся, поэтому обнаружение в пробе с обучающегося запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося.
2. Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение обучающимися порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны обучающего или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности» Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

В спортивной школе ежегодно проходят мероприятия по антидопинговой работе согласно плану мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, **таблица № 7**.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов. При работе направленной на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним с обучающимися необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

Обучающий обязан быть ознакомлен с нормативными документами:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Общероссийские антидопинговые правила.

Основная задача проведения антидопинговых мероприятий – предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися организации.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность являются:

Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-фз «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Кодекс Всемирного антидопингового агентства, Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте, Федеральный закон от 6 декабря 2011 г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопингового контроля для обучающимся, а также тренеров и родителей обучающимися.

Согласно тематическому плану;

- ознакомление с антидопинговыми правилами обучающихся;

-проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров преподавателей при поступлении на работу;

- информирование занимающихся и работников СШ по вопросам антидопингового контроля на официальном сайте СШ в сети Интернет;

- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

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

Таблица № 7

Содержание мероприятия	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж
Памятка для тренера-преподавателя, обучающегося, родителя	Ежегодно январь	Инструктаж
Понятие о допинге	Январь на этапе НП, ТЭ	Лекция
Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА»; Виды нарушений антидопинговых правил	январь	родителям Курс РУСАДА
Виды антидопингового обеспечения	Февраль на этапе НП, ТЭ	Лекция
Медицинские последствия после применения допинга	Март на этапе НП, ТЭ	Лекция
Этические аспекты применения допинга	Апрель на этапе НП, ТЭ	Беседа
День чистого спорта	Апрель, НП, ТЭ	Конкурс
Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка	На этапе ССМ, ВСМ	Лекция

Процедура допинг контроля	Май на этапе ТЭ, ССМ, ВСМ	Лекция
Программа для обучающихся сборных команд РФ	Сентябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАДА
Программа для дисквалифицированных обучающихся	Октябрь на этапе ССМ, ВСМ	Курс РУСАД
Правила оформления запросов на терапевтическое использование; Роль родителей в системе профилактики нарушений антидопинговых правил	Декабрь родителям	Курс РУСАДА
Психолого-педагогические методы контроля за состоянием и поведением ребенка	По необходимости родителям	Бесед
Сертификация обучающихся (начиная с тренировочных групп)	1 раз в год	Онлайн- обучение РУСАДА на сайте https://rusada.ru/
Участие в образовательных семинарах	По назначению	Семинары

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжени многолетней спортивной подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров практических занятий, самостоятельной работызанимающихся.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя дл участия в организации и проведении занятий,массовых соревнований в качестве судей. Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в легкой атлетике;
- владение командным языком, умение подать рапорт;
- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- проведение упражнении по построению и перестроению;
- в качестве дежурного подготовка мест занятий, инвентаря иоборудования;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение обязанностей судьи игры или помощников судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по легкой атлетике в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

Для получения звания «судья по спорту» каждый занимающийся должен освоит следующие навыки и умения:

- составить положение для проведения первенства учреждения по легкойатлетике;
- вести протокол соревнований;
- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи игры и помощнико судьи, а так же в составе секретариата.

Таблица №8

План инструкторской и судейской практики

Этап подготовки	Год обучения	Знания, навыки и умения обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Обучающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков в 30, 50, 60, 100, 150, 200 метров; соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. Обучающийся должен владеть терминами по изучению элементов лёгкой атлетики и терминологией и командным языком для построения группы, отдавать рапорт, проводить строевые упражнения. На каждую тренировку целесообразно назначать дежурного, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.
	2	У обучающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер - преподаватель, но и сами обучающиеся. В ходе учебно-тренировочных занятий давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, обучающиеся приобретают навыки, необходимые стартеру и судье на финише. Обучающийся должен уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, знать основные обязанности судей.
	3	Обучающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки с обучающимися младших возрастов, осуществлять контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений, оказывать помощь при проведении отбора новичков в группы начальной подготовки. По ходу учебно - тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях должны продолжить изучение правил соревнований по легкой атлетике и судейской документации. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера.
	4-5	Обучающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки с обучающимися младших возрастов,

		осуществлять контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений, оказывать помощь при проведении отбора новичков в группы начальной подготовки. По ходу учебно-тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях должны продолжить изучение правил соревнований по легкой атлетике и судейской документации. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства	Не ограничивается	Обучающийся являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости; объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, хронометриста при проведении соревнований. Должны знать правила соревнований по легкой атлетике, и постоянно участвуя в судействе областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

Медицинский (врачебный) контроль над юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19 мая 2026 г. № 484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями) и предусматривает :

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углублённое медицинское обследование (1 раз в год для групп УТ); дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

-медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки при развитии заболевания или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- контроль над выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, питанию, режиму тренировок и отдыха, использованию восстановительных средств;

- самоконтроль спортсмена за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Начиная с учебно-тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углублённый медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

МАУДО «СШ №1» обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) согласно таблице № 9

Таблица № 9

Периодичность медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Категория контингента	Кратность проведения
Лица, занимающиеся физической культурой, массовыми видами спорта, спортом на спортивно - оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, выполняющие нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), лица, обучающиеся по дополнительным образовательным программам в области физической культуры и спорта (углубленный уровень) в образовательных организациях дополнительного образования	1 раз в 12 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев
Лица, занимающиеся спортом на этапе высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев

Начиная с тренировочного этапа первого года, обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процесс тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развити перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприяти носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологически воздействия.

Планы применения восстановительных средств. Восстановительные мероприяти проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и п возможности полное восстановление физической и психологической готовности следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикл соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительно-профилактические средства это специальные средства педагогического. Психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Педагогические средства

Являются основными средствами восстановления и предполагают управлени величиной и направленностью тренировочной нагрузки, обеспечивают восстановлени работоспособности. Педагогические средства .неотъемлемая часть рациональн построенного тренировочного процесса и включают в себя:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- варьирование продолжительности и характера (отдыха между отдельным упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- оптимальное использование специальных упражнений для активного отдыха расслабления, переключения с одного упражнения на другое. Использование игровог метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конц тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательным стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицирую процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками ино направленности);
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулировани восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения н расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- рациональная организация режима дня, предусматривающая определённое время для тренировок.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряжённости во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха (цветовые и музыкальные воздействия);
- средства внушения (внушённый сон-отдых);
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортные условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Медико-биологические средства:

С ростом объёма специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

Поэтому, медико-биологические средства занимают особое место среди средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, а также препятствующих возникновению различных отрицательных последствий от физических нагрузок.

К медико-биологические средствам восстановления относятся, в частности:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- бальнеотерапия (суховоздушная (сауна) и парная бани);
- гидротерапия (различные виды душей и ванн);
- физиотерапия (электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия, иглорефлексотерапия).

Перечисленные медико-биологические средства восстановления назначаются и постоянно контролируются врачом.

Каждое из средств восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Так, на этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов: при планировании занятий на каждый день недели оговаривается с родителями общий режим занятий в школе, даются рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления, уделяется уже большее внимание в связи с возрастанием объёмов и интенсивности тренировочных нагрузок, при увеличении соревновательных режимов тренировки, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Планирование объёма восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учёт индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий учитываются субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов учитывается, что вначале применяются средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

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

В таблице № 10 показаны средства восстановления легкоатлетов на разных спортивной подготовки.

Таблица № 1(

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для II и IV групп здоровья).	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий
	УТ	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
		Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (для III и IV групп здоровья)	По назначению
		Контроль прохождения дополнительных медицинских осмотров перед участием в спортивных соревнованиях	По плану спортивных соревнований и мероприятий
Медико-биологические мероприятия	УТ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов (наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки)	По расписанию тренировочных занятий
Восстановительные мероприятия	УТ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	По мере необходимости
		Восстановительные учебно-тренировочные сборы для участников спортивных соревнований не ниже уровня Краснодарского края	По плаву спортивных соревнований и мероприятий

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной I или II группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа, является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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:

3.1.1. 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;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- 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 Краснодарского края, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «кандидат в мастера спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и 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.

Основными видами текущего контроля в подготовке лиц, занимающихся лёгкой атлетикой на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- уровень общей физической подготовленности обучающихся;
- уровень специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- показатели тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметом текущего контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Промежуточная аттестация обучающихся – это оценка результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах) их реализации посредством комплексов контрольно-переводных нормативов (испытаний), контрольных упражнений, а также результатов участия обучающегося на официальных спортивных соревнованиях выполнение нормативных требований спортивной квалификации.

Задачи промежуточной аттестации обучающихся:

- определение уровня подготовленности обучающихся по базовым предметным областям дополнительных образовательных программ спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и др.);

- выявление степени достижения прогнозируемых результатов образовательной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;

- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно-тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация проводятся один раз в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

Итоговая аттестация - представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

Нормативы, обязательные для выполнения при зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки, содержат минимальные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

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

и этапам спортивной подготовки указаны в таблицах №11-14

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся (спортсменам) соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы № 11-14

Таблица № 11

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
4.	Прыжки через скакалку втечение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 140 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	
			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, ходьба						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,6	8,1	9,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более		не более	
			1.44	2.01	-	-

2.3.	Бег на 600 м	мин, с	-	-	1.40	2.07
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			170	160	193	162
3. Для спортивной дисциплины прыжки						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,5	8,1	9,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5,40	5,10	5,90	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			190	180	220	190
4. Для спортивной дисциплины «метания»						
4.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,6	10,6	9,1	10,5
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			10	8	12	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
5. Для спортивной дисциплины «многоборье»						
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,5	9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			5,30	5,00	5,30	5,00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее		не менее	
			9	7	11	9
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	170	193	175
6. Уровень спортивной квалификации						
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивныйразряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

Таблица № 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			7.3	8.2
1.2.	Бег на 300 м	сек	не более	
			38.5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	к	не менее	
			25	23
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
	2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»			
2.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин. сек	не менее	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины «ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			8.1	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин. сек	не более	
			17.30	–
3.3.	Бег на 3000 м	мин. сек	не более	
			–	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
	4. Для спортивной дисциплины «прыжки»			
4.1	Бег на 60 м	сек	не более	
			7,4	8.4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5. Для спортивной дисциплины «метания»				
5.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6. Для спортивной дисциплины «многоборье»				

6.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			7.1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	сек	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
	2. Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»			
2.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			7.6	8.7
2.2.	Бег на 2000 м	мин. сек	не менее	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины «ходьба»				
3.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			8.1	8.9
3.2.	Бег на 5000 м	мин. сек	не более	
			17.00	–
3.3.	Бег на 3000 м	мин. сек	не более	
			–	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
	3. Для спортивной дисциплины «прыжки»			
4.1	Бег на 60 м	сек	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240

4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины «метания»				
5.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины «многоборье»				
6.1.	Бег на 60 м	сек	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.75	7.30
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у обучающихся, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», МАУДО «СШ №1» разработана бальная система оценки показателей:

Для зачисления необходимо набрать средний бал не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 – высокий уровень специальной подготовки;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной подготовки.

Оценочная таблица по обозначенным нормативам приведена в приложении №2 к Программе.

Методические указания к выполнению контрольных нормативов.

Тесты для определения скоростных качеств спортсменов: Бег 60м, 150м

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится в начале коридора разгона (5-10 метров). По команде начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

Тесты для определения выносливости спортсменов: Бег 300м. 500м. 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000м, 3000 м, 5000 м.

Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

Тройной прыжок в длину с места, десятерной прыжок с места.

Выполнение: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

Оборудование и материалы: прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой рулетка.

Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.

Выполнение: прыжки выполняются на обеих ногах, держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2 - 4 см. Необходимо сделать максимальное количество раз за 30 сек.

Оборудование и материалы: секундомер.

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед.

Выполнение: бросок набивного мяча двумя руками стоя производится из положения стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками снизу-вперед.

Оборудование и материалы: набивной мяч весом 3 кг.

Метание мяча весом 140г.

Выполнение: метание мяча весом 140 г. на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Оборудование и материалы: мяч весом 150г.

Полуприсед со штангой.

Выполнение:

1) Подлезьте под штангу, уперев её в середину трапеции, поэтому руки можно поставить достаточно широко, удерживая штангу закрытым хватом.

2) Прогните спину в пояснице, чтобы образовался лордоз, а затем снимите штангу со стойки и маленькими шажками сделайте Два шага назад.

3) Поставьте ноги шире плеч, немного развернув носки в стороны, но носки нужно разворачивать не отдельно от ноги, а вместе с коленным суставом, чтобы носок и колено смотрели в одном направлении.

4) Медленно и подконтрольно присядьте, чтобы колено образовало угол в 110- 120°, при этом зад отводите назад, сохраняя лордоз.

5) За счет усилия ног вернитесь в изначальное положение, но не разгибайте ноги полностью, чтобы мышцы всегда оставались под нагрузкой.

Выполняйте полуприсед обязательно в тренировочной раме и с помощью напарника, который будет Вас страховать.

Оборудование и материалы: тренировочная рама, штанга.

Тесты для определения силовых качеств спортсменов: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Выполнение: Исходное положение - упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова- туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

Оборудование и материалы: секундомер, мягкий кубик.

Рывок штанги.

Выполнение: штанга на полу присесть, ноги примерно на ширину таза. Захват в «замок», то есть - пальцы кисти накрывают большой палец. Руки на старте должны быть прямыми хват широкий (примерно на две ширины плеч), спина прямая и прогнута в пояснице. Плечи выведены немного вперед грифа, «накрывая» штангу. Взгляд устремлен вперед, за счет активного разгибания ног штанга отрывается от помоста спокойно, но затем скорость быстро возрастает, штанга должна двигаться в непосредственной близости от ног. Тяга завершается энергичным разгибанием ног, туловища и выходом на носки и происходит подрыв штанги. Подрыв - это резкое, максимальное ускорение штанги в завершающей части тяги, совершаемое за счет мышц спины и ног, он должен носить «взрывной» характер. После подрыва штанге придается определенное ускорение и она вылетает вверх вдоль туловища с уходом в глубокий сед. В подседе удержать штангу на прямых руках. В период подседа со штангой активно взаимодействуют руки. В подседе спину надо удерживать в прогнутом положении. Таз оттянут назад, бедра поджаты к животу. Встать из седа и зафиксировать штангу.

Оборудование и материалы: штанга.

Жим штанги лежа.

Выполнение: спортсмен принимает положение лежа на специальной скамье, берет с подставки штангу и опускает до соприкосновения с грудной клеткой, а затем поднимает до полного выпрямления рук в локтевых суставах. После завершения упражнения штанга возвращается на стойку. Выполняется только в силовой раме при условии поддержки страхующих.

Оборудование и материалы: тренировочная стойка, скамья, штанга.

Тесты для определения координации спортсменов: Челночный бег 3х10 м.

Выполнение: В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10м (8м). В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперёд толчковую ногу. По команде

«Внимание!» наклоняется вперёд и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй (третий, пятый) кубик коснётся пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.

Оборудование и материалы: секундомер/система электронного хронометража.

Тесты для определения гибкости спортсменов: Наклон вперед из положения стоя на возвышении.

Выполнение: из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Оборудование и материалы: скамейка или тумба, линейка.

Оценка уровня подготовленности обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками.

Оценка уровня подготовленности обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками осуществляется в форме опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой)

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблице 15

Таблица 15

Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками		Этапы подготовки
1	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	НП, УТЭ
2	Истоки легкой атлетики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатовкрупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития легкой атлетики.	НП, УТЭ, ЭССМ, ВСМ
3	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и	НП, УТЭ, ЭССМ, ВСМ

	нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	
4	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, мышц и сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	НП, УТЭ, ЭССМ, ВСМ
5	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, вовремя и после. Противопоказания массажу.	УТЭ, ЭССМ, ВСМ
6	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	УТЭ, ЭССМ, ВСМ
7	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	УТЭ, ЭССМ, ВСМ
8	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	НП, УТЭ, ЭССМ, ВСМ

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий покаждому этапу спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к легкой атлетике и спорту;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств испособностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- обучение умению тренироваться.

Юные спортсмены знакомятся с историей легкой атлетике, значением техникии тактики, правилами, гигиеническими требованиями и первой доврачебнойпомощью.

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения

- строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!»,
- «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;Ходьба и бег
- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе,приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;
- Общеразвивающие упражнения без предметов:
- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

Общеразвивающие упражнения с отягощениями:

- гантели, гири, мешки с песком.
- Наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение изразличных и.п.;
- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;
- упражнения из других видов спорта
- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;
- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлениемпартнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;

Упражнения для развития быстроты

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;
- бег с ускорением на месте ив движении, челночный бег;
- быстрое приседание и вставание;
- бег с максимальной скоростью до 100 м;
- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60 м;
- бег с хода на 10,20,30 и 60 м;

Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;
- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;
- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);
- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;
- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода); Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц
- пружинистые приседания в положении выпада;

– движения в различных плоскостях;
– встряхивание рук и ног на месте и в движении;
– парные движения на разгибание и подвижность суставов;
– бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;Беговые упражнения
– бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;
– «семенящий» бег;
– имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;
– бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

Техническая-тактическая подготовка

Основы техники бега

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественный препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

Бег на короткие дистанции. Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка споты на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту.Длинна и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции. Дыхание

Бег на средние и длинные дистанции. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длинна шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

Эстафетный бег. Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

Общие основы техники прыжков

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков.

Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

Прыжки в длину с места и с разбега. Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление. Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега. Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление. Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

Прыжки в высоту.

Исходное положение. Спортсмен становится толчковой ногой у контрольной линии. Начало движения. Прыгун разбегается, выполняя боковой разбег. Разбег возможен длинной до 45 метров, при этом скорость спортсмена достигает до 9 метров в секунду. При наличии шеста, он ставится в специальный упор. При разбеге тело, выполняющего прыжок, вначале наклоняется несколько вперед и по мере движения выпрямляется. Спортсмен бежит, высоко поднимая колени.

Отталкивание. При отталкивании, атлет ставит свою толчковую ногу прямо. Благодаря инерции тела создается динамическая сила. Она смягчается путем сгибания колена прыгуном на угол 35 градусов. Спортсмен выполняет мах согнутой ногой и быстро, оставляя позади толчковую ногу и противоположную ей руку, перемещается тазом и грудью через опорную ногу.

Взмах. За счет мускулатуры рук и верхней части туловища, прыгун направляет грудь вперед, при этом согнутая маховая и распрямленная толчковая нога обеспечивают хлестообразное движение, а центробежная сила, при сгибании туловища помогает преодолеть планку.

Преодоление перекладины и посадка. Тело спортсмена изгибается дугой, при этом левая рука согнута в направлении вверх, а правая прямая. Голова опущена. Прыгун, поравнявшись с планкой грудью, огибает ее, отводя плечи и руки назад, стараясь не коснуться перекладины и не сбить ее. Приземление осуществляется на спину или на ноги. При необходимости заканчивается перекатом на лопатки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической,тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

– формирование спортивной мотивации;
– укрепление здоровья спортсменов.

В учебно-тренировочных группах (3-го, 4-го и 5-го годов обучения) при планировании подготовки юных легкоатлетов в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапедолжны решаться задачи:

1) повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности обучающихся;

2) укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы восновном средствами ОФП.

Задачи на этапе подготовки:

– укрепление здоровья;

– укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системысредствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;

– развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);

– обучение основам техники видов легкой атлетики;

– начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетическогомногоборья;

– овладение основами знаний по тренировке в многоборье;

– начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанныев нем данные.

–

Теоретическая подготовка

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, обучающихся многоборьями, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

– история развития лёгкой атлетики;
– лёгкая атлетика в России и в мире;
– гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказаниепервой медицинской помощи;
– краткие сведения о строении и функциях организма человека;
– влияние легкоатлетических упражнений на организм;
– физиологические основы тренировки;
– основы техники видов лёгкой атлетики;
– основы методики обучения и тренировки;
– планирование спортивной тренировки;
– места занятий, оборудование и инвентарь.

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, поднимание и

опускание туловища, поднимание 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 короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельныхих 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 ибез снарядов;

– специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами ибез снарядов;

– специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости);

– специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания;

– специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении.

Обучение и совершенствование техники

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

На этом этапе необходимо:

– создать чёткое 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

– повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

– совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

– стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

– поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

– сохранение здоровья спортсменов.Задачи на этапе подготовки

– укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

– развитие физических качеств;

– совершенствование техники видов спорта;

– постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающейв видах спорта;

– углубленная специализация с использованием всей совокупности средств иметодов тренировки;

– повышение психической устойчивости спортсмена;

– овладение тактическими действиями в процессе соревнований;

– овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка

На этапе спортивного совершенствования мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки многоборцев, просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсмен должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

– знать задачи, стоящие перед ним;

– уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

– знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

– вести учет тренировки и контроль за ней;

– анализировать спортивные и функциональные показатели;

– вести дневник тренировки.

– Режим дня, питания, сна,зарядка, водные процедуры закаливание, самомассаж и массаж;

– основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и егопрофилактики в специализируемом виде спорта.

–

Организация тренером-преподавателем специальных занятий потеоретической подготовке:

– доклады;

– беседы;

– встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер-преподаватель постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное – желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки:

– история развития лёгкой атлетики;

– легкая атлетика в России и в мире;

– гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;

– краткие сведения о строении и функциях организма человека;

– влияние легкоатлетических упражнений на организм;

– физиологические основы тренировки;

– основы техники видов лёгкой атлетики;

– основы методики обучения и тренировки;

– планирование спортивной тренировки;

– места занятий, оборудование и инвентарь.

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, поднимание и опускание туловища, поднимание 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 короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельныхих 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 ибез снарядов;

– специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами ибез снарядов;

– специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости);

– специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков иметания;

– специальные упражнения в парах (с партнёром) на месте и в движении.

Обучение и совершенствование техники

На этом этапе необходимо совершенствование двигательного действия на уровне двигательного навыка, при котором управление движениями происходит, автоматизировано, с высокой надежностью.

4.2. Учебно-тематический план приведен в **приложении № 5** к Программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта содержащих 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 «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

• составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;

• составлении плана спортивных мероприятий.

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК). С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки - легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

- бег 60 м;
- бег 100 м;
- бег 200 м;

- бег 400 м;
- бег 60 м с барьерами,
- бег 110 (100) м с барьерами;
- бег 400 м с барьерами;
- бег 800 м;
- бег 1500 м;
- бег 3000 м;
- бег 5000 м;
- бег 10000 м;
- бег 2000 м с препятствиями;
- бег 3000 м с препятствиями;
- бег марафонский;
- прыжок в высоту;
- прыжок в длину;
- прыжок тройной;
- прыжок с шестом.

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

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».

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика», включенные во Всероссийский реестр видов спорта, представлены в Таблице № 16.

Таблица №16

Наименование спортивной дисциплины				номер-код спортивной дисциплины			
бег 30-50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я

кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л
ходьба 1000-3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный№ 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 4 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивныхмероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организациюсистематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в Учреждении соблюдаются требования к укомплектованности и квалификации кадрового состава.

В соответствии с Требованиями, утвержденным Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09.11.2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», требованиями

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», с учетом количества и квалификации обучающихся, в МАУДО «СШ №1» определён кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации данной Программы **(Таблица № 17).**

Таблица № 17

Кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации Программы

Должность
Руководящие должности
Директор
Заместитель директора по УР
Заместитель директора по ВР
Педагогические работники
Старший тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель
Инструктор-методист
Иные работники
Медицинская сестра

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 учётом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях,

имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Тренеры-преподаватели Учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих легкоатлетов на всероссийских и международных соревнованиях.

6.3.Информационно-методические условия реализации программы.

Для реализации Программы используется комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения.

Система современных педагогических технологий обеспечивает обучение в современной информационно-образовательной среде (ИОС), а именно:

- печатная продукция (книги\ журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видеопродукция (диски, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещённой в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Рассматривая информационно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современной легкой атлетике, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

Список информационных, методических и учебных пособий:

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). - М.: Человек, 2013. - 216 с.
2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. - М.: Олимпия Пресс, 2007. - 272 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
4. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенок). - М.: Человек, 2013. - 192 с.
5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 176 с.
6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин.- М.: Спорт, 2017. - 240 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты /Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е.- М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
8. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 202 с.
9. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебнометодич. пособие / Н.Н. Никитушкина. - М.: Спорт, 2019. - 320 с.
10. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. - М.: Спорт, 2016. - 296 с.
11. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2013.- 624 с.
12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с.
13. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. - 188 с.
14. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике /П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 127 с.
15. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. - 345 с.

Перечень Интернет-ресурсов, в т.ч. электронных образовательных ресурсов:

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] - (Актуальный закон). - URL:http://www. consultant.ru/document/cons doc LAW 73038/ (дата обращения 14.08.2020).

2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673. - URL: https://www.minsport. gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf (дата обращения 14.08.2020).
3. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. - URL: https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta- rossiiot-16082013-n-645/ (дата обращения 14.08.2020).
4. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. URL: https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html (дата обращения 14.08.2020).
5. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. - URL: https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf (дата обращения 14.08.2020).
6. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. - URL: https://www.minsport. gov.ru/sport/high-sport/edinayavserossiyska/31598/ (дата обращения 14.08.2020

Приложение № 1к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»,утвержденной приказом МАУ ДО МО Динской район «СШ №1»
от _____2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10		8		2
1.	Общая физическая подготовка	105,3	134,16	145,08	137,28	168,48
2.	Специальная физическая подготовка	70,2	90,48	112,32	156	243,36
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6,24	18,72	37,44	56,16
4.	Техническая подготовка	35,1	49,92	112,32	162,24	262,08
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18,72	24,96	42,12	62,4	102,96
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	18,72	37,44	56,16
7.	Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4,68	6,24	18,72	31,2	46,8
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936

Годовой план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике

Бег на короткие дистанции.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																			
		Начальной подготовки						Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)										ССМ			
		До одного года		Свыше двух лет				До трех лет						Свыше трех				Без ограничения			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 -3 год	
		Час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.Объемы реализации Программы по предметным областям																					
1.1	**Теоретическая подготовка**	**5**	2	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**12**	2	**7**	1	**8**	1	**9**	1	**10**	1
1.2.	**Общая физическая подготовка**	**176**	75	**225**	72	**300**	72	**150**	32	**150**	32	**125**	20	**146**	20	**166**	20	**159**	17	**177**	17
1.3.	**Специальная физическая подготовка**							**108**	23	**109**	23	**168**	27	**197**	27	**225**	27	**253**	27	**281**	27
1.4	**Техническая подготовка;**	**35**	15	**50**	16	**67**	16	**113**	24	**112**	24	**162**	26	**189**	26	**216**	26	**253**	27	**281**	27
1.5.	**Психологическая подготовка;**	**5**	2	**6**	2	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**12**	2	**22**	3	**25**	3	**19**	2	**21**	2
1.6	**Тактическая подготовка;**	**9**	4	**16**	5	**25**	6	**23**	5	**23**	5	**38**	6	**44**	6	**50**	6	**75**	8	**83**	8
1.7.	**Инструкторская и судейская практика**	--	--	--	--	--	--	**19**	4	**19**	4	**38**	6	**43**	6	**50**	6	**56**	6	**62**	6
1.8.	**Участие в спортивных соревнованиях**	--	--	**6**	2	**8**	2	**19**	4	**19**	4	**38**	6	**43**	6	**50**	6	**65**	7	**73**	7
1.9.	**Медико-биологические, восстановительные мероприятия**	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**19**	3	**22**	3	**25**	3	**28**	3	**31**	3
2.0.	**Тестирование и контроль**	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**12**	2	**15**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2
Общее количество тренировочных часов в год		**234**	100	**312**	100	**416**	100	**468**	100	**468**	100	**624**	100	**728**	100	**832**	100	**936**	100	**1040**	100
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**8**		**9**		**9**		**12**		**14**		**16**		**18**		**20**	
Количество тренировок в неделю		**3**		**3-4**		**3-4**		**4-5**		**4-5**		**4-5**		**5-6**		**5-6**		**6-7**		**6-7**	
Общее количество тренировок в год		156		156-208		156-208		208-260		208-260		208-260		312		312		364		364	
2	**Объем соревновательной нагрузки,** из них: - соревнований (кол-во)	1		4				6						8				10			
3	**Тренировочные сборы**	в соответствии с перечнем тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
4	Промежуточная аттестация	Один раз по плану организации																			
5	Итоговая аттестация	Один раз по окончанию этапа подготовки																			

Годовой план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике
Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																			
		Начальной подготовки						Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)										ССМ Без ограничения			
		До одного года		Свыше двух лет				До трех лет				Свыше трех									
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год	
		Час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.Объемы реализации Программы по предметным областям																					
1.1	**Теоретическая подготовка**	**5**	2	**3**	1	**4**	1	**5**	1	**9**	2	**13**	2	**15**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2
1.2.	**Общая физическая подготовка**	**176**	75	**225**	72	**300**	72	**234**	50	**234**	50	**256**	41	**298**	41	**341**	41	**187**	20	**208**	20
1.3.	**Специальная физическая подготовка**							**56**	12	**56**	12	**94**	15	**109**	15	**125**	15	**280**	30	**312**	30
1.4	**Техническая подготовка;**	**35**	15	**50**	16	**67**	16	**84**	18	**84**	18	**125**	20	**146**	20	**166**	20	**205**	22	**229**	22
1.5.	**Психологическая подготовка;**	**5**	2	**6**	2	**4**	1	**5**	1	**5**	1	**12**	2	**15**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2
1.6	**Тактическая подготовка;**	**9**	4	**16**	5	**25**	6	**33**	7	**28**	6	**37**	6	**44**	6	**50**	6	**66**	7	**73**	7
1.7.	**Инструкторская и судейская практика**	**--**	--	**--**	--	**--**	--	**14**	3	**14**	3	**25**	4	**29**	4	**33**	4	**47**	5	**52**	5
1.8.	**Участие в спортивных соревнованиях**	**--**	--	**6**	2	**8**	2	**19**	4	**19**	4	**37**	6	**44**	6	**50**	6	**66**	7	**73**	7
1.9.	**Медико-биологические, восстановительные мероприятия**	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**13**	2	**15**	2	**16**	2	**28**	3	**30**	3
2.0.	**Тестирование и контроль**	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**12**	2	**15**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2
Общее количество тренировочных часов в год		**234**	100	**312**	100	**416**	100	**468**	100	**468**	100	**624**	100	**728**	100	**832**	100	**936**	100	**1040**	100
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**8**		**9**		**9**		**12**		**14**		**16**		**18**		**20**	
Количество тренировок в неделю		**3**		**3-4**		**3-4**		**4-5**		**4-5**		**4-5**		**5-6**		**5-6**		**6-7**		**6-7**	
Общее количество тренировок в год		156		156-208		156-208		208-260		208-260		208-260		312		312		364		364	
2	**Объем соревновательной деятельности**	1		4				6				8						10			
3	**Тренировочные сборы**	Выборочно в соответствии с перечнем проведением тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
4	Промежуточная аттестация	Один раз по плану организации																			
5	Итоговая аттестация	Один раз по окончанию этапа подготовки																			

Годовой план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике
Для спортивных дисциплин прыжки, метание.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																			
		Начальной подготовки						Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)										ССМ Без ограничения			
		До одного года		Свыше двух лет				До трех лет				Свыше трех									
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2-3 год	
		Час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.Объемы реализации Программы по предметным областям																					
1.1	**Теоретическая подготовка**	**5**	2	**3**	1	**4**	1	**5**	1	**9**	2	**13**	2	**15**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2
1.2.	**Общая физическая подготовка**	**176**	75	**225**	72	**300**	72	**234**	50	**234**	50	**131**	21	**152**	21	**174**	21	**186**	20	**208**	20
1.3.	**Специальная физическая подготовка**							**56**	12	**56**	12	**168**	27	**196**	27	**224**	27	**280**	30	**312**	30
1.4	**Техническая подготовка;**	**35**	15	**50**	16	**67**	16	**84**	18	**84**	18	**162**	26	**189**	26	**216**	26	**206**	22	**228**	22
1.5.	**Психологическая подготовка;**	**5**	2	**6**	2	**4**	1	**5**	1	**5**	1	**13**	2	**15**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2
1.6	**Тактическая подготовка;**	**9**	4	**16**	5	**25**	6	**33**	7	**28**	6	**37**	6	**44**	6	**50**	6	**66**	7	**73**	7
1.7.	**Инструкторская и судейская практика**	--	--	--	--	--	--	**14**	3	**14**	3	**31**	5	**36**	5	**42**	5	**47**	5	**52**	5
1.8.	**Участие в спортивных соревнованиях**	--	--	**6**	2	**8**	2	**19**	4	**19**	4	**37**	6	**44**	6	**50**	6	**66**	7	**73**	7
1.9.	**Медико-биологические, восстановительные мероприятия**	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**19**	3	**22**	3	**25**	3	**19**	2	**21**	2
2.0.	**Тестирование и контроль**	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**13**	2	**15**	2	**17**	2	**28**	3	**31**	3
Общее количество тренировочных часов в год		**234**	100	**312**	100	**416**	100	**468**	100	**468**	100	**624**	100	**728**	100	**832**	100	**936**	100	**1040**	100
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**8**		**9**		**9**		**12**		**14**		**16**		**18**		**20**	
2	**Объем соревновательной деятельности**	1		4				6						8				10			
3	**Тренировочные сборы**	Выборочно в соответствии с перечнем проведением тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
4	**Промежуточная аттестация**	Один раз по плану организации																			
5	**Итоговая аттестация**	Один раз по окончанию этапа подготовки																			

Годовой план учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике.
Для спортивных дисциплин многоборье.

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки																			
		Начальной подготовки						Учебно-тренировочный										ССМ Без ограничения			
		До одного года		Свыше двух лет				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации									
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2-3 год	
		Час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
Объемы реализации Программы по предметным областям																					
1.1	**Теоретическая подготовка**	**5**	2	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**12**	2	**15**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2
1.2.	**Общая физическая подготовка**	**176**	75	**225**	72	**300**	72	**145**	31	**145**	31	**112**	18	**131**	18	**150**	18	**168**	18	**187**	18
1.3.	**Специальная физическая подготовка**							**112**	24	**112**	24	**169**	27	**197**	27	**224**	27	**243**	26	**270**	26
1.4	**Техническая подготовка;**	**35**	15	**50**	16	**67**	16	**112**	24	**112**	24	**162**	26	**189**	26	**216**	26	**243**	26	**270**	26
1.5.	**Психологическая подготовка;**	**5**	2	**6**	2	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**12**	2	**15**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2
1.6	**Тактическая подготовка;**	**9**	4	**16**	5	**25**	6	**23**	5	**23**	5	**44**	7	**51**	7	**58**	7	**75**	8	**83**	8
1.7.	**Инструкторская и судейская практика**	--	--	--	--	--	--	**20**	4	**20**	4	**38**	6	**44**	6	**50**	6	**56**	6	**62**	6
1.8.	**Участие в спортивных соревнованиях**	--	--	**6**	2	**8**	2	**20**	4	**20**	4	**44**	7	**51**	7	**58**	7	**66**	7	**73**	7
1.9.	**Медико-биологические, восстановительные мероприятия**	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**19**	3	**22**	3	**25**	3	**28**	3	**32**	3
2.0.	**Тестирование и контроль**	**2**	1	**3**	1	**4**	1	**9**	2	**9**	2	**12**	2	**15**	2	**17**	2	**19**	2	**21**	2
Общее количество тренировочных часов в год		**234**	100	**312**	100	**416**	100	**468**	100	**468**	100	**624**	100	**728**	100	**832**	100	**936**	100	**1040**	100
Количество часов в неделю		**4,5**		**6**		**8**		**9**		**9**		**12**		**14**		**16**		**18**		**20**	
2	**Объем соревновательной деятельности**	1		4				6						8				10			
3	**Тренировочные сборы**	Выборочно в соответствии с перечнем проведением тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий																			
4	**Промежуточная аттестация**	Один раз по плану организации																			
5	**Итоговая аттестация**	Один раз по окончанию этапа подготовки																			

Приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»,утвержденной приказом МАУ ДО МО Динской район «СШ №1»
от _____2026г

Оценочные таблицы контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах	Норматив					
			НП-1		НП-2		НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	5	8,7	9,3	8,4	8,9	8,1	8,7
		4	9,3	9,7	9,0	9,3	8,7	9,1
		3	9,6	9,9	9,3	9,5	9,0	9,3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	22	13	25	15	28	17
		4	16	9	19	11	22	13
		3	10	5	13	7	16	9
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	185	175	190	180	195	185
		4	155	145	170	160	185	175
		3	130	120	140	130	155	145
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с (кол-во раз)	5	45	50	50	55	55	60
		4	35	40	40	45	45	50
		3	25	30	30	35	35	40
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	5	32	21	30	23	32	25
		4	28	17	26	19	28	21
		3	24	13	22	15	24	17
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	5	+10	+11	+11	+12	+12	+13
		4	+6	+7	+8	+9	+10	+11
		3	+2	+3	+4	+5	+6	+7
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	5	без учета времени		15,00	16,30	14,45	16,15
		4			15,30	17,00	15,15	16,45
		3			16,00	17,30	15,45	17,15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 2

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах	Норматив									
			юноши					девушки				
			УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции												
1.	Бег на 60 м (с)	5	8,5	8,1	7,7	7,3	6,9	9,5	9,1	8,7	8,3	7,9
		4	8,9	8,5	8,1	7,7	7,3	9,9	9,5	9,1	8,7	8,3
		3	9,3	8,9	8,5	8,1	7,7	10,3	9,9	9,5	9,1	8,7
2.	Бег на 150 м (с)	5	23,5	22,0	20,5	19,0	17,5	26,2	24,6	23,0	21,4	19,8
		4	24,5	23,0	21,5	20,0	18,5	27,0	25,4	23,8	22,2	20,6
		3	25,5	24,0	22,5	21,0	19,5	27,8	26,2	24,6	23,0	21,4
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	218	232	246	260	274	200	210	220	230	240
		4	204	218	232	246	260	190	200	210	220	230
		3	190	204	218	232	246	180	190	200	210	220
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба												
1.	Бег на 60 м (с)	5	8,7	8,4	8,1	7,8	7,5	9,8	9,5	9,2	8,9	8,6
		4	9,1	8,8	8,5	8,2	7,9	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0
		3	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3	10,6	10,3	10,0	9,7	9,4
2.	Бег на 500 м (с)	5	1.28	1.22	1.16	1.10	1.04	1,45	1,38	1,31	1,24	1,17
		4	1.36	1.30	1.24	1.18	1.12	1,53	1,46	1,39	1,32	1,25
		3	1.44	1.38	1.32	1.26	1.20	2.01	1,54	1,47	1,40	1,33
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	185	198	211	224	237	172	179	186	193	200
		4	180	193	206	219	232	168	175	182	189	196
		3	170	183	196	209	222	160	167	174	181	188
3. Для спортивной дисциплины прыжки												
1.	Бег на 60 м (с)	5	8,9	8,5	8,1	7,7	7,3	10,1	9,7	9,3	8,9	8,5
		4	9,1	8,7	8,3	7,9	7,5	10,3	9,9	9,5	9,1	8,7
		3	9,3	8,9	8,5	8,1	7,7	10,5	10,1	9,7	9,3	8,9
2.	Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90
		4	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70
		3	5.40	5,50	5,60	5,70	5,80	5.10	5,20	5,30	5,40	5,50

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	210	222	244	256	268	196	204	212	220	228
		4	200	212	234	246	258	188	196	204	212	220
		3	190	202	224	236	248	180	188	196	204	212
4. Для спортивной дисциплины метания												
1.	Бег на 60 м (с)	5	8,8	8,4	8,0	7,6	7,2	9,8	9,3	8,8	8,3	7,8
		4	9,2	8,8	8,4	8,0	7,6	10,2	9,7	9,2	8,7	8,2
		3	9,6	9,2	8,8	8,4	8,0	10,6	10,1	9,6	9,1	8,6
2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)	5	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16
		4	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14
		3	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	208	222	236	250	264	190	200	210	220	230
		4	201	215	229	243	257	185	195	205	215	225
		3	180	194	208	222	236	170	180	190	200	210
5. Для спортивной дисциплины многоборье												
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)	5	8,3	8,0	7,9	7,8	7,7	9,3	9,0	8,9	8,8	8,7
		4	8,9	8,6	8,3	8,0	7,9	9,9	9,6	9,3	9,0	8,9
		3	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3
2.	Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5	7,50	7,60	7,70	7,80	7,90	6,60	6,70	6,80	6,90	7,00
		4	6,60	7,05	7,50	7,60	7,70	5,80	6,20	6,60	6,70	6,80
		3	5,30	6,15	6,60	7,05	7,50	5,00	5,40	5,80	6,20	6,60
3.	Бросок набивного мяча3 кг снизу-вперед (м)	5	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15
		4	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13
		3	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумяногами	5	240	245	250	255	260	200	210	215	220	225
		4	210	225	240	245	250	180	190	200	210	215
		3	180	195	210	225	240	170	175	180	190	200

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 3

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах	Норматив			
			юноши		девушки	
			ССМ-1	ССМ-2	ССМ-1	ССМ-2
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.	Бег на 60 м (с)	5	6,9	6,8	7,8	7,7
		4	7,1	7,0	8,0	7,9
		3	7,3	7,2	8,2	8,1
2.	Бег на 300 м (с)	5	36,5	36,0	41,8	41,3
		4	37,5	37,0	42,8	42,3
		3	38,5	38,0	43,8	43,3
3.	Десятерной прыжок в длину с места (м)	5	29	30	27	28
		4	27	28	25	26
		3	25	26	23	24
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	280	285	250	255
		4	270	275	240	245
		3	260	265	230	235
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции						
1.	Бег на 60 м (с)	5	7,6	7,5	8,6	8,5
		4	7,8	7,7	8,8	8,7
		3	8	7,9	9	8,9
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	5	5,40	5,35	6,50	6,45
		4	5,50	5,45	7,00	6,55
		3	6.00	5,55	7.10	7,05
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	260	265	220	225
		4	250	255	210	215
		3	240	245	200	205
3. Для спортивной дисциплины ходьба						
1.	Бег на 60 м (с)	5	8,0	7,9	8,8	8,7
		4	8,2	8,1	9,0	8,9
		3	8,4	8,3	9,2	9,1
2.	Бег на 5000 м (мин, с)	5	17,10	17,05	–	–
		4	17,20	17,15	–	–
		3	17.30	17,25	–	–

3.	Бег на 3000 м (мин, с)	5	–	–	11,40	11,35
		4	–	–	11,50	11,45
		3	–	–	12.00	11,55
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	250	255	210	215
		4	240	245	200	205
		3	230	235	190	195
4. Для спортивной дисциплины прыжки						
1.	Бег на 60 м (с)	5	7,0	6,9	8,0	7,9
		4	7,2	7,1	8,2	8,1
		3	7,4	7,3	8,4	8,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	270	275	240	245
		4	260	265	230	235
		3	250	255	220	225
3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (кол-во раз)	5	5	6	–	–
		4	3	4	–	–
		3	1	2	–	–
4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг (кол-во раз)	5	–	–	5	6
		4	–	–	3	4
		3	–	–	1	2
5. Для спортивной дисциплины метания						
1.	Бег на 60 м (с)	5	7,0	6,9	8,0	7,9
		4	7,2	7,1	8,2	8,1
		3	7,4	7,3	8,4	8,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	270	275	240	245
		4	260	265	230	235
		3	250	255	220	225
3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз)	5	5	6	–	–
		4	3	4	–	–
		3	1	2	–	–
4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг (кол-во раз)	5	–	–	5	6
		4	–	–	3	4
		3	–	–	1	2

5. Для спортивной дисциплины многоборье						
1.	Бег на 60 м (с)	5	7,3	7,2	8,4	8,3
		4	7,5	7,4	8,6	8,5
		3	7,7	7,6	8,8	8,7
2.	Тройной прыжок в длину с места (см)	5	8,00	8,10	7,40	7,50
		4	7,80	7,90	7,20	7,30
		3	7,60	7,70	7,00	7,10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	270	275	230	235
		4	260	265	220	225
		3	250	255	210	215
4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг (кол-во раз)	5	5	6	–	–
		4	3	4	–	–
		3	1	2	–	–
5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг (кол-во раз)	5	–	–	5	6
		4	–	–	3	4
		3	–	–	1	2

Приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,утвержденной приказом МАУ ДО МО Динской район «СШ №1» от _____2023г

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения 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 спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных

				соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	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	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	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	Понятийность. 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.
Этап	**Всего на этапе**	**≈ 1200**		

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

Приложение № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,утвержденной приказом МАУ ДО МО Динской район «СШ №1» от _____2026г.

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брусок для отталкивания	штук	На место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6,8,10,12 кг)	не более	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
7.	Грабли	штук	На место для прыжков в длину	2
8	Колокол сигнальный	штук	На организацию	1
9	Конус высотой 15 см		На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
10	Конус высотой 30 см	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	20
11	Мат гимнастический	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12	Мяч для метания (140 г)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
13	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	4
14	Палочка эстафетная	штук	На организацию	10
15	Помост тяжелоатлетический (2,8 х 2,8 м)	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
16	Рулетка (10 м)	штук	На организацию	3
17	Рулетка (100 м)	штук	На организацию	2
18	Рулетка (20 м)	штук	На организацию	1
19	Рулетка (50 м)	штук	На организацию	3
20	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2

21	Скакалка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
22	Скамейка гимнастическая	штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
23	Скамейка для жима штанги лежа	штук	На место проведения	2
			учебно-тренировочных занятий	
24	Стартовые колодки	пар	На место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25	Стенка гимнастическая	пар	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
26	Стойки для приседания со штангой	пар	На место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27	Электромегафон	штук	На организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
28	Штанга с комплектом дисков (5,10,15,20,25 кг)	комплект	На место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье				
29	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	На организацию	3
30	Препятствие для бега (5 м)	штук	На организацию	1
31	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	На организацию	1
Для спортивных дисциплин «метания», «многоборья»				
32	Буфер для остановки ядра	штук	На организацию	1
33	Диск массой 1,0 кг	штук	На организацию	10
34	Диск массой 1,5 кг	штук	На организацию	6
35	Диск массой 1,75 кг	штук	На организацию	6
36	Диск массой 2,0 кг	штук	На организацию	6
37	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	На организацию	3
38	Копье массой 400 г	штук	На организацию	10
39	Копье массой 500 г	штук	На организацию	10
40	Копье массой 600 г	штук	На организацию	10
41	Копье массой 700 г	штук	На организацию	10
42	Копье массой 800 г	штук	На организацию	10
43	Круг для места метания диска	штук	На организацию	1
44	Круг для места метания молота	штук	На организацию	1
45	Круг для толкания ядра	штук	На организацию	1

46	Молот массой 3,0 кг	штук	На организацию	10
47	Молот массой 4,0 кг	штук	На организацию	10
48	Молот массой 5,0 кг	штук	На организацию	10
49.	Молот массой 6,0 кг	штук	На организацию	10
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	На организацию	10
51	Ограждение для метания диска	штук	На организацию	1
52	Ограждение для метания молота	штук	На организацию	1
53	Рукоятка для молота	штук	На организацию	20
54	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	На организацию	1
55	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	На организацию	10
56	Трос для молота	штук	На организацию	20
57	Ядро массой 3,0 кг	штук	На организацию	10
58	Ядро массой 4,0 кг	штук	На организацию	10
59	Ядро массой 5,0 кг	штук	На организацию	5
60	Ядро массой 6,0 кг	штук		5
61	Ядро массой 7,26 кг	штук		5
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье				
62	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	На организацию	1
63	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	На организацию	1
64	Место приземления для прыжков в высоту	штук	На организацию	1
65	Место приземления для прыжков с шестом	штук	На организацию	1
66	Планка для прыжков в высоту	штук	На организацию	5
67	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	На организацию	5
68	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	На организацию	1
69	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	На организацию	2
70	Сектор для прыжков в высоту	штук	На организацию	1
71	Сектор для прыжков с шестом	штук	На организацию	1
72	Ящик для упора шеста	штук	На организацию	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
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	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Таблица № 2

Приложение № 5 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,утвержденной приказом МАУ ДО МО Динской район «СШ №1» от _____2026г

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
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)	Колич ество	Эксплуа тации
1.	Костюм 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	-	-	1	1	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипль-чеза» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1