

«СОГЛАСОВАНА»

Тренерским советом
ГБПОУ МО «УОР № 2»

протокол № 1-2023 от « 29 » марта 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом директора
ГБПОУ МО «УОР № 2»

№ 104 от « 30 » марта 2023 г.



Директор ГБПОУ МО «УОР № 2»

Е.А. Эфрос
« 30 » марта 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»
(дисциплины – бег на короткие дистанции, бег на средние
дистанции, прыжки, метания)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 996.

Срок реализации Программы на этапах:

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

«РЕКОМЕНДОВАНА»

Региональной спортивной общественной
организацией «Федерация легкой
атлетики Московской области»



Э.Н. Безуглов
« 03 » 2023 г.

Сведения о разработчиках Программы:

Карамян Карен Робертович, заведующий отделением по виду спорта;
Сударева Надежда Ивановна, тренер высшей категории;
Водолага Иван Геннадьевич, тренер высшей категории;
Никифоров Артем Михайлович, тренер высшей категории;
Солдатова Светлана Степановна, инструктор-методист.

**Звенигород
2023 год**



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»
(дисциплины - бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции,
прыжки, метания)**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 996.

Срок реализации Программы на этапах:

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Сведения о разработчиках Программы:

Карамян Карен Робертович, заведующий отделением по виду спорта;
Сударева Надежда Ивановна, тренер высшей категории;
Водолага Иван Геннадьевич, тренер высшей категории;
Никифоров Артем Михайлович, тренер высшей категории;
Солдатов Светлана Степановна, инструктор-методист.

**Звенигород
2023 год**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа по виду спорта «легкая атлетика») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки и метания» (этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996¹ (далее – ФССП), с учетом требований приказа Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Минспорта России от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», приказа Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999», примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1282.

2. Целью Программы по виду спорта «легкая атлетика» является достижение спортивных результатов и подготовка спортивного резерва, кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и спортивные сборные команды Московской области, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, направленного на всестороннее физическое развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 1.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022 г., регистрационный №71593)

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап, но не меньше 1

4. Объем Программы по виду спорта «легкая атлетика» и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	ССМ-1	ССМ свыше года	ВСМ-1	ВСМ свыше года
Количество часов в неделю	18	24	24	32
Общее количество часов в год	936	1248	1248	1664

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа (60 минут)².

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» являются:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам с

² (в соответствии с пунктом 3.2. приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»)

обучающимися на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия, которые являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса, предназначены для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП и представлены в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «легкая атлетика»

№ 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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	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	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования являются составной частью педагогических усилий по повышению уровня подготовленности легкоатлетов. Планирование соревнований, по своей направленности и степени трудности, соответствует задачам конкретного этапа спортивной подготовки, со строгим соответствием требований к участию в спортивных соревнованиях обучающихся с учетом главы III ФССП:

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

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

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

Различают следующие виды соревнований:

- *Контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию 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 спортсменом ставится задача занять первое или призовое место, пройти определенный этап, позволяющий выступить на главных соревнованиях.

- *Основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4 в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	6
Отборочные	2	2
Основные	2	2

Планируемая спортивная деятельность обучающихся по виду спорта «легкая атлетика» формируется в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно в форме календарного плана спортивных мероприятий (Приложение № 1), который разрабатывается на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «легкая атлетика» осуществляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение календарного года, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки. Построение учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Для обеспечения непрерывности, учебно-тренировочный процесс включает в себя самостоятельную подготовку по индивидуальным планам спортивной подготовки, период которой составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов³.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна превышать более восьми часов⁴.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», который составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП, представлен в таблице 5 и 6

Таблица 5

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»
для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		ССМ-1	ССМ свыше года	ВСМ-1	ВСМ свыше года
		Недельная нагрузка в часах*			
		18	24	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*			
		4		4	
		Наполняемость групп (человек)			
		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап,			
		но не меньше 2		но не меньше 1	

³ в соответствии с пунктом 15.1. ФССП

⁴ в соответствии с пунктом 15.2. ФССП

		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	16,90%	159	16,75%	209	16,75%	209	14%	233
2.	Специальная физическая подготовка	26,92%	252	27%	337	27%	337	25,84%	430
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6,94%	65	6,97%	87	6,97%	87	7,99%	133
4.	Техническая подготовка	27,27%	255	27,4%	342	27,4%	342	28,61%	476
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,0%	103	10,98%	137	10,98%	137	11%	183
6.	Инструкторская и судейская практика	5,98%	56	5,93%	74	5,93%	74	5,95%	99
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4,91%	46	4,9%	62	4,97%	62	6,61%	110
Общее количество часов в год		100%	936	100%	1248	100%	1248	100%	1664

* исходя из астрономического часа (60 минут).

Таблица 6

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика» для спортивных дисциплин:
бег на средние и длинные дистанции**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
		ССМ-1		ССМ свыше года		ВСМ-1		ВСМ свыше года	
		Недельная нагрузка в часах*							
		18		24		24		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*							
		4				4			
		Наполняемость групп (человек)							
		определяется организацией с учетом наличия обучающихся, соответствующих требованиям для зачисления и перевода на данный этап,							
		но не меньше 2				но не меньше 1			
%	часы	%	часы	%	часы	%	часы		
	Общая физическая подготовка	20,09%	188	20,11%	251	16,91%	211	17,37%	289
2.	Специальная физическая подготовка	29,49%	276	30,21%	377	32,93%	411	31,07%	517

3.	Участие в спортивных соревнованиях	7,05%	66	6,89%	86	7,21%	90	7,99%	133
4.	Техническая подготовка	21,05%	197	21,55%	268	16,83%	210	17,19%	286
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,0%	103	11,22%	140	11,7%	146	11%	183
6.	Инструкторская и судейская практика	5,34%	50	4,81%	60	6,41%	80	7,81%	130
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5,98%	56	5,21%	65	8,01%	100	7,57%	126
Общее количество часов в год		100%	936	100%	1248	100%	1248	100%	1664

* исходя из астрономического часа (60 минут).

7. Календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» с учетом учебно-тренировочного процесса и графика участия в спортивных соревнованиях и направлен на решение основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися в рамках учебно-тренировочного процесса является единство воспитательных действий, единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность и задач каждого этапа спортивной подготовки.

В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Примерный годовой календарный план воспитательной работы составляется в ГБПОУ МО «УОР № 2» на учебный год и представлен в таблице 7.

Примерный годовой календарный план воспитательной работы

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

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

Важнейшим фактором воспитательной работы в рамках учебно-тренировочного процесса является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств обучающихся огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для обучающихся. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями, как специалиста в легкой атлетике, но и как человека авторитетного, культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, разрабатывается в ГБПОУ МО «УОР № 2» ежегодно. Предотвращению допинга в спорте обоснованно уделяется повышенное внимание. Эта проблема актуальна по многим причинам: угроза для здоровья, разрушение представлений о спорте, как области совершенствования человеческих возможностей и честной борьбы, риск формирования негативных социальных установок по отношению к спорту. Кардинально проблему допинга в современном спорте может решать не только непосредственно допинг-контроль, но и информационно-образовательные мероприятия, направленные на оптимизацию отношений и знаний обучающихся и тренерско-преподавательского состава к проблемам допинга в спорте.

Представления о допинге формируются у обучающихся в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. Но профессиональная компетентность и жизненный опыт тренерско-преподавательского состава – лишь одна составляющая из множества факторов.

С целью профилактики допинга, в теоретическую часть программы включен раздел «Допинг в спорте». План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, рекомендуемая тематика и форма проведения теоретических занятий по разделу «Допинг в спорте» представлена в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Беседа: Как допинг влияет на здоровье?	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Этическая сторона проблемы: допинг как обман	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	Проводит тренер-преподаватель, инструктор-методист в качестве просветительской работы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Беседа: Ущерб, наносимый допингом идее спорта	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Негативное влияние на здоровье запрещенных веществ и методов	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель

	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список.	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Спорт без допинга. Как повысить результаты без допинга?	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
Этап высшего спортивного мастерства	Антидопинговый курс РУСАДА	ежегодно (январь)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Тест по антидопинговому обучению	ежегодно (январь)	Онлайн-тест на сайте РУСАДА (обучающиеся, тренеры-преподаватели)
	Лекция: Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность.	1-2 раза в год	Проводит тренер-преподаватель
	Беседа: Риски применения БАДов и последствия использования пищевых добавок	1 раз в год	Проводит врач
	Беседа: Порядок проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель
	Лекция: Запрещенный список: его структура и порядок создания; химическая структура классов веществ, включенных в список.	1 раз в год	Проводит врач для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Лекция: Роль и обязанности персонала спортсмена.	1 раз в год	Проводит тренер-преподаватель

9. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «легкая атлетика» являются частью профориентационной деятельности обучающихся и входят в общий объем годового учебно-тренировочного плана.

Цель инструкторской и судейской практики – подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Принимать участие в судействе в спортивных школах и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря, в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практической и теоретической подготовки обучающихся.

10. Требования к организации и проведению врачебно-педагогических, медико-биологических мероприятий и применению восстановительных средств.

Для достижения спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых учебно-тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, медико-биологического и психологического контроля.

10.1. Врачебно-педагогический контроль осуществляется совместно с тренером преподавателем, врачом и спортсменом. Фиксация медицинских показателей (пульса, ЧСС, время восстановления) на тренировках и соревнованиях, помогают своевременно выявить отклонения и помочь скорректировать физические нагрузки.

10.2. Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения (Клинического Центра восстановительной медицины и реабилитации, филиал по спортивной медицине) и включает в себя следующие виды контроля:

1) Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

2) Текущее обследование (ТО) проводится на базе медицинского кабинета Училища не только непосредственно в дни интенсивных или контрольных учебно-тренировочных занятий для получения срочной информации о ходе учебно-тренировочного процесса и функционального состояния обучающегося, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного процесса) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. При необходимости 3-4 раза в год на базе медицинского кабинета Училища проводится индивидуальный этапный контроль обучающихся в основном после интенсивных учебно-тренировочных циклов, сборов и серий контрольных соревнований.

Профессиональное грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля, помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития обучающегося. Дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры.

10.3. Применение средств восстановления в рамках Программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма легкоатлетов. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями, на отдельных этапах годичной подготовки. Тренер-преподаватель на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу спортсмена, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и

психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых условиях.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической утомленности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Восстановление защитно-приспособленных механизмов у обучающихся посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой системы, повышают сопротивляемость организма. Всё это способствует восстановлению регулирующего внимания ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм, все физиотерапевтические средства имеют и направленное действие.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств — усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля Программы по виду спорта «легкая атлетика»

11. По итогам освоения Программы по виду спорта «легкая атлетика» применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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 стабильные спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три 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.

11.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

12. Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «легкая атлетика» сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, которые представлены в таблицах 9 - 10.

Таблица 9

Контрольные упражнения для оценки специальной физической и технической подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 2 км	мин	не более	
			6,8	7,8
2.	Прыжок в длину с разбега отталкиванием одной ногой нагой, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			275	265
3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,7	8,1
4.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	12
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30

Таблица 10

Контрольные упражнения для оценки специальной физической и технической подготовки по виду спорта «легкая атлетика» на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.	Бег 2 км	Мин.	не более	
			6,5	7,5
2.	Прыжок в длину с разбега отталкиванием одной ногой нагой, с приземлением на обе ноги	См	Не менее	
			280	270
3.	Челночный бег 3 x 10 м	Сек.	не более	
			7,6	8,0

4.	Бег 20 м с высокого старта	Сек.	не более	
			3,6	4,2
5.	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» в соответствии с приложениями №№ 7-9 к ФССП, представлены в таблицах 11 - 12.

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
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	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		260	220
4.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
по виду спорта «легкая атлетика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины: прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
3.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
3.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
3.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4. Для спортивной дисциплины: метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
4.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой обучающиеся не реже одного раза в год сдают нормативы промежуточной аттестации, которые являются показателями повышения или совершенствования их уровня общей и специальной физической подготовки. После каждого года спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, для проверки результатов освоения программы, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации, по результатам сдачи которых, осуществляется перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерского совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы или других причин непреодолимой силы⁵. Решение о периоде отсрочки промежуточной аттестации и периоде выполнения требований, предъявляемых Программой спортивной подготовки для конкретного этапа спортивной подготовки, принимается Училищем индивидуально по каждому спортсмену с учетом причин невыполнения данных требований.

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика», спортивных дисциплин - бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, прыжки, метания.

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

Главным условием планомерной спортивной подготовки является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса.

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий *на этапе совершенствования спортивного мастерства* – без ограничений по возрасту при условии стабильных высоких результатов в выступлении во Всероссийских соревнованиях или Международных соревнованиях.

Общая направленность многолетней подготовки легкоатлетов:

- увеличение соревновательных упражнений в тренировочном процессе;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировок;
- использование восстановительных мероприятий.

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

Зачисление на указанный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап (год этапа), производится с учётом результатов установленными Программой. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению тренерского-преподавательского совета, отчисляются из ГБПОУ МО «УОР № 2»

⁵ В соответствии с пунктом 5 приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022

или предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно. Обучающегося, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского-преподавательского совета, при разрешении врача.

Результатом реализации Программы является на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической, специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «легкая атлетика»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «легкая атлетика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели* и представлено в таблицах 13-16.

Таблица 13

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	159	13	14	14	13	14	13	13	13	13	13	13	13
2. Специальная физическая подготовка	255	21	21	21	21	21	22	22	21	21	21	22	21
3. Участие в спортивных соревнованиях**	65	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5
4. Техничко-тактическая подготовка	252	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
5. Теоретическая и психологическая подготовка	103	8	9	9	9	9	8	8	9	9	8	8	9
6. Инструкторская и судейская практика	56	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5

7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	46	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Таблица 14

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства первого года обучения для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	188	16	16	16	16	16	16	15	15	16	15	16	15
2. Специальная физическая подготовка	276	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
3. Участие в спортивных соревнованиях**	66	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	6	5
4. Техничко-тактическая подготовка	197	16	17	16	16	17	17	16	16	17	16	16	17
5. Теоретическая и психологическая подготовка	103	8	9	9	9	8	8	9	9	8	9	8	9
6. Инструкторская и судейская практика	50	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Примечание:

*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Таблица 15

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения
для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания**

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	209	18	18	18	17	18	17	17	17	18	17	17	17
2. Специальная физическая подготовка	337	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29	28
3. Участие в спортивных соревнованиях**	87	7	7	7	7	7	8	7	8	7	7	8	7
4. Техничко-тактическая подготовка	342	28	29	29	28	28	29	28	29	28	29	29	28
5. Теоретическая и психологическая подготовка	137	12	11	11	12	11	11	12	11	11	12	11	12
6. Инструкторская и судейская практика	74	6	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	6
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	4	5
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Таблица 16

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки
на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше года обучения
для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции.**

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	251	21	21	21	21	21	21	21	21	20	21	21	21
2. Специальная физическая подготовка	377	31	32	31	31	32	32	31	31	32	32	31	31

3. Участие в спортивных соревнованиях**	86	7	7	7	8	7	7	7	8	7	7	7	7
4. Техничко-тактическая подготовка	268	22	22	22	22	22	22	22	22	23	22	23	23
5. Теоретическая и психологическая подготовка	140	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	12	11
6. Инструкторская и судейская практика	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	65	5	6	6	5	6	5	5	6	5	5	5	6
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Примечание:

*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений по возрасту, при условии стабильных высоких результатов в выступлении во Всероссийских соревнованиях или Международных соревнованиях.

Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- сохранение здоровья спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Группы комплектуется из числа спортсменов, прошедших предыдущий этап подготовки, выполнивших нормативы и соответствующие требования, предъявляемые к кандидатам в резерв сборной команды страны, имеющих

спортивный разряд МС, присвоенный Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК).

Основные задачи этапа:

- освоения оптимальных объемов тренировочных соревновательных нагрузок;
- выполнение индивидуальных планов по спортивной подготовке;
- стабильность результатов выступления во всероссийских или международных соревнованиях; повышения спортивного мастерства.

На всех этапах спортивной подготовки перевод спортсменов в группу следующего года производится на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки, на основании требований Федерального стандарта по спортивной подготовке по легкой атлетике.

Примерное распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства, рассчитано на 52 недели* и представлено в таблицах 17-20.

Таблица 17

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки
на этапе высшего спортивного мастерства первого года обучения
для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания**

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	209	17	18	17	18	18	17	18	17	17	17	17	18
2. Специальная физическая подготовка	337	28	28	28	28	28	29	28	28	28	28	28	28
3. Участие в спортивных соревнованиях**	87	7	7	8	7	7	7	7	8	8	7	7	7
4. Техничко-тактическая подготовка	342	28	28	29	28	28	29	28	29	28	29	29	29
5. Теоретическая и психологическая подготовка	137	12	12	11	11	12	11	11	11	11	12	12	11
6. Инструкторская и судейская практика	74	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	6	6
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Таблица 18

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки
на этапе высшего спортивного мастерства первого года обучения
для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции.**

Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	211	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	18	18
2. Специальная физическая подготовка	411	34	34	35	34	34	34	35	34	35	34	34	34
3. Участие в спортивных соревнованиях**	90	8	7	7	8	8	7	8	7	8	8	7	7
4. Техничко-тактическая подготовка	210	17	18	18	17	17	18	18	17	18	17	18	17
5. Теоретическая и психологическая подготовка	146	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	13	12
6. Инструкторская и судейская практика	80	7	6	7	7	7	7	6	7	6	7	6	7
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	100	9	9	8	8	8	8	8	9	8	8	8	9
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий

Таблица 19

**Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки
на этапе высшего спортивного мастерства свыше года обучения
для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания**

Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	233	19	20	19	20	20	19	19	19	20	20	19	19
2. Специальная физическая подготовка	430	36	35	36	36	36	35	36	36	36	36	36	36

3. Участие в спортивных соревнованиях**	133	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11
4. Техническая подготовка	476	40	40	40	39	40	40	39	40	39	39	40	40
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	183	15	15	15	15	15	16	16	15	15	16	15	15
6. Инструкторская и судейская практика	99	8	9	8	8	8	8	8	8	9	9	8	8
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	110	10	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9
УМО	1 раз в год												
Общее количество часов в год	1664	139	139	138	139	139	139	139	138	139	139	138	138

Примечание: *46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Таблица 20

Распределение программного материала и объема учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства свыше года обучения для спортивных дисциплин: бег на средние дистанции.

Виды подготовки и иные мероприятия/ месяцы	Кол-во часов	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Общая физическая подготовка	24	24	24	24	25	24	24	24	24	24	24	24	24
2. Специальная физическая подготовка	43	43	43	43	43	44	43	43	43	43	43	43	43
3. Участие в спортивных соревнованиях**	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11
4. Техническая подготовка	24	24	23	24	24	24	24	24	23	24	24	24	24
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	15	15	16	15	15	15	15	15	16	15	15	16	15
6. Инструкторская и судейская практика	11	11	11	11	10	11	10	11	11	11	11	11	11
7. Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	11	10	11	11	10	11	10	11	10	11	10	10

УМО	1 раз в год													
Общее количество часов в год	1664	138	139	138	139	139	139	139	138	139	138	139	139	139

Примечание:

*46 недель непосредственно в условиях Училища и дополнительные 6 недель – для учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам на период активного отдыха обучающихся;

**контрольные соревнования согласно годовому календарю спортивных мероприятий.

Для выполнения задач на каждом этапе спортивной подготовке необходимо:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение календарного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных соревнований, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов, прохождение инструкторской и судейской практики, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов, организация
- систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к регулярному участию в организации воспитательной работы.

15. Учебно-тематический план включает в себя распределение теоретического и практического материала по виду спорта «легкая атлетика» на разных этапах спортивной подготовки и представлен в таблице 21.

Таблица 21

Примерный учебно-тематический план теоретического и практического материала по виду спорта «легкая атлетика»

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Теоретический материал				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения: ≈ 960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 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	≈ 107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной	≈ 107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	деятельности, самоанализ обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка и методы восстановления. Допинг в спорте	≈ 106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 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	≈ 106	декабрь-май	Система соревнований. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Обязательные требования к участникам. Действия арбитра на дорожке
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
	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.	≈ 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 и методы восстановления. Допинг в спорте	≈ 200	сентябрь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. Средства и методы восстановления. Гигиена, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль, массаж. Понятие допинга и запрещенные вещества. Антидопинговые правила. Порядок антидопингового контроля.
	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительны е 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.
Этап высшего спортивно го мастерств а	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта. Допинг в спорте.	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. Антидопинговые правила.Порядок антидопингового контроля.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной деятельности. Психограмма фехтования
	Подготовка обучающегося как многокомпонентн ый процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительны е средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» дисциплины – бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, метание, прыжки - относятся требования и подходы в соответствии с главой V ФССП.

16.1. Основной особенностью осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» является формирование годового учебно-тренировочного плана с учетом структуры годичного цикла спортивной подготовки

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

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».

Современное представление о планировании годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Макроцикл предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Годичный цикл разделяется на следующие *периоды*:

–*подготовительный*. Основная задача этого периода заключается в создании предпосылок для приобретения спортивной формы и ее становления. Занятия в это

время направлены на создание условий для приспособления организма обучающегося к повышенным нагрузкам.

– *соревновательный*. Основная задача данного периода - сохранение и улучшение спортивной формы в целях достижения высоких спортивных результатов. Тренировки в этот период направлены на сохранение достигнутой спортивной формы и ее реализацию в соревнованиях.

– *переходный*. Основная особенность периода - спад нагрузки, как по объему, так и по интенсивности. Занятия приобретают форму активного отдыха. Главная цель периода - создать предпосылки для повышения уровня работоспособности обучающихся на следующем этапе круглогодичной тренировки. Вместе с тем занятия должны быть построены таким образом, чтобы сохранить определенную тренированность, позволяющую начать новый цикл тренировок с более высокого уровня, чем предыдущий.

Разделение периодов в году на 2 этапа строится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий. Не всегда представляется возможным строго выдержать сроки этапов в указанных границах. Они могут незначительно изменяться в зависимости от возможностей и подготовленности обучающегося. В основу планирования 4-летнего олимпийского цикла подготовки положен принцип многократного повторения отработанных в деталях моделей этапа предсоревновательной подготовки, завершающихся соревнованиями. Обычно 4-летний цикл подразделяется на 4 годичных цикла, а каждый последний - на 2 полугодичных макроцикла, заканчивающихся ответственными соревнованиями. В свою очередь, каждый макроцикл делится на 6 месячных мезоциклов, а последние - на 4 недельных микроцикла с отработанной в деталях структурой. Исходным целостным звеном, из множества, которых состоит весь учебно-тренировочный процесс, является одно учебно-тренировочное занятие – микроцикл. Отдельный учебно-тренировочный микроцикл состоит как минимум из двух фаз: учебно-тренировочного воздействия и восстановительного.

По степени соответствия текущим задачам подготовки можно выделить основные и дополнительные микроциклы.

К основным относятся: собственно соревновательный, в течение которого легкоатлет выступает на соревнованиях, и собственно тренировочный, внутри которого отражены основные психолого-педагогические и физиологические особенности учебно-тренировочной работы с учетом их взаимодействия с задачами соревновательного микроцикла.

Дополнительные микроциклы - подводящие и восстановительные. Микроциклы разного типа служат структурными блоками, из которых складываются мезоциклы. В существующей практике мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, примерно, один месяц. На структуру и продолжительность отдельных мезоциклов влияют: система соревнований и соревновательных нагрузок, процессы восстановления и другие факторы. Типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительно-подготовительный.

Число мезоциклов и порядок их сочетания в структуре макроциклов зависят от закономерной периодизации круглогодичного процесса тренировок и конкретных условий его построения. Продолжительность периодов макроциклов зависит от

календаря соревнований и фазовости развития стабилизации и утраты спортивной формы. В рамках большого учебно-тренировочного цикла изменяется как содержание, так и построение тренировок.

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный. На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, спортсмены постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание занятий направлено на создание предпосылок для дальнейшей учебно-тренировочной работы.

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег). В базовом мезоцикле—это последующие 4-8 недель, содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебно-технического материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что учебно-тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнастов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов: соревновательные и промежуточные. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку.

16.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «легкая атлетика» должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

16.4. Организация учебно-тренировочного процесса и проведение соревнований осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда, имеющие полис страхования от несчастных случаев. При

проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия проводятся в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой. При проведении занятия в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий они должны соблюдать правила вида спорта, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Требования к технике безопасности перед началом и во время занятия. Перед началом тренировки проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, провести разминку. Начинать занятия, делать остановки и заканчивать тренировку только по сигналу (команде) тренера. Строго выполнять правила проведения тренировки. Избегать столкновений с другими спортсменами, толчков и ударов по рукам и ногам. При падении необходимо сгруппироваться во избежание травм. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера. При возникновении неисправности спортивного оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом техническому персоналу. Занятия могут продолжаться только после устранения неисправностей. По окончании тренировки или соревнований убрать в отведённое место инвентарь, тщательно проветрить спортзал.

Требования к технике безопасности при проведении спортивных соревнований. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. При проведении соревнований присутствует медицинский работник, должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. О каждом несчастном случае тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую медицинскую помощь пострадавшему. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, корректное отношение к товарищам и соперникам.

Требования к технике безопасности перед началом, во время проведения и после окончания спортивных соревнований. Перед началом соревнований тренер должен: проверить состояние поверхности пола и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке, проверить визуально пригодности спортивного инвентаря. Перед началом соревнований участники должны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Тщательно проветрить спортивный зал. В процессе соревнований участники должны соблюдать правила проведения спортивных соревнований, правила личной гигиены. Начинать соревнования, делать остановки и заканчивать соревнования следует только по команде или сигналу судьи. После окончания соревнований убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить помещение спортивного зала, соблюдать гигиенические требования. За несоблюдение мер техники безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранён от участия в тренировочном процессе и (или) соревновании.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

17. Материально-технические условия реализации Программы осуществляются в соответствии с пунктом 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки:

17.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» 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 стадиона;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238).

17.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 10 к ФССП и представлено в таблице 22,23.

Таблица 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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

14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1

61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица 23

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1.	Диск	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2.	Копье	штук		2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук		1	2	1	1
4.	Шест	штук		1	2	2	1
5.	Ядро	штук		1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой обеспечивается в соответствии с пунктом приложением № 11 к ФССП и представлено в таблице 20.

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук		1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар		2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук		2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар		2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар		2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар		3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук		2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар		2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар		2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стиль-чеза»	пар		2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар		2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар		2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар		2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар		2	1	3	1

17.3. Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

17.4. Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

17.5. Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Требования к кадровому составу для реализации Программы в соответствии с пунктом 13 ФССП:

18.1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

18.2. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается прохождением курсов повышения квалификации не реже одного раза в три года.

18.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "легкая атлетика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

19. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «легкая атлетика».

19.1. Список источников:

1. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» //

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999» // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Примерная дополнительная образовательная программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1282 // Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Бектурганова Н.И. Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2019.
7. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филлин. – М.:
8. Жилкин А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений 2018
9. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.
10. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной
11. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

19.2. Перечень Интернет-ресурсов:

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

1. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Московской области [Электронный ресурс]. URL: <http://mst.mosreg.ru/>
2. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru/sites/default/>
3. Официальный сайт общероссийской спортивной общественной организации «Всероссийская федерация легкой атлетики России» <http://rusathletics.info>
4. Официальный сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – Lib.sportedu.ru
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России – www.roc.ru

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН
спортивных мероприятий отделения легкая атлетика ГБПОУ МО "УОР № 2"

№	Соревнование, ТМ	Место проведения	Сроки проведения
1.	Всероссийские соревнования «Рождественские старты»)	по назначению	согласно календаря
2.	Чемпионат ЦФО в помещении	по назначению	согласно календаря
3.	Первенство России в помещении среди юниоров до 23 лет в помещении	по назначению	согласно календаря
4.	Чемпионат России	по назначению	согласно календаря
5.	Первенство России среди юниоров и юниорок до 23 лет	по назначению	согласно календаря
6.	Чемпионат и Первенство России по эстафетному бегу	по назначению	согласно календаря