

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Утверждена

Приказом от «26» февраля 2026 г. № 13-п

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

Срок реализации программы: 4 года

Брянск, 2026 год

## Оглавление

I. Общие положения .....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	6
2.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики .....	6
2.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике .....	6
2.3. Нормативная часть .....	8
2.4. Сроки обучения .....	9
2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
2.5. Виды (формы) обучения .....	10
2.6. Годовой учебно-тренировочный план .....	12
2.7. Содержание теоретической и воспитательной работы. ....	13
2.8. Календарный план воспитательной работы .....	16
2.9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	18
2.10. Инструкторская и судейская практика .....	20
2.11. Медико-восстановительные мероприятия .....	23
2.12. Врачебный контроль .....	24
2.13. Врачебно-педагогический контроль .....	25
2.14. Углубленное медицинское обследование .....	30
III. Система контроля .....	34
3.1. Требования к результатам освоения программы .....	34
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	35
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....	39
4.1. Общие рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий .....	39
4.2. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки .....	43
4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	49
4.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении .....	53
4.6. Теоретическая подготовка .....	55
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	58
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	59
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	59
6.2. Кадровые условия реализации программы .....	65
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	67

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «лёгкая атлетика» в Федеральном государственном бюджетном учреждении профессиональной образовательной организации «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва» (далее – Училище). Программа является нормативным документом Училища, определяющим объём, порядок, содержание изучения программного материала по виду спорта «лёгкая атлетика», требования к уровню спортивной подготовки обучающихся и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа разработана с учётом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «легкая атлетика», утверждённой приказом Минспорта России от 22.11.2023 года № 855, а также с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 N 1016 (далее – ФССП), а также в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных спортсменов, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях,

включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Основной целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

В Программе отражены основные задачи годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объёмов основных средств и тренировочных нагрузок в недельных циклах, участие в соревнованиях по их значимости.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Российской Федерации и субъекта Российской Федерации;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных и восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на 4-летний период обучения в Училище.

Спортивные дисциплины вида спорта «лёгкая атлетика» определяются училищем, самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

**Наименование спортивных дисциплин в соответствии со  
Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта  
«легкая атлетика» - 020001611Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
бег 60 м	0020021811Я
бег 100 м	0020031611Я
бег 200 м	0020041611Я
бег 400 м	0020061611Я
бег 800 м	0020081611Я
бег 1500 м	0020101611Я
бег с барьерами 60 м	0020231811Я
бег с барьерами 100 м	0020241611Б
метание диска	0020501611Я
метание копья	0020521611Я

толкание ядра	0020551611Я
прыжок в высоту	0020461611Я
прыжок в длину	0020481611Я
эстафета 4 х 100 м	0020201611Я
эстафета 4 х 200 м	0020211811Я
эстафета 4 х 400 м	0020221611Я

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

### **2.1. Характеристика легкой атлетики как вида спорта, отличительные особенности спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики**

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

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

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

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

### **2.2. Общая структура системы многолетней спортивной подготовки в легкой атлетике**

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

В Училище подготовка легкоатлетов осуществляется этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Спортивная подготовка легкоатлетов подразделяется на следующие категории (1 – 2) и виды деятельности:

- 1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
  - общая физическая;
  - специальная физическая;
  - техническая;

- участие в спортивных соревнованиях;

2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:

- тактическая;

- теоретическая;

- психологическая;

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

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

Учебно-тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. В учебно-тренировочном процессе выделяются следующие основные структурные образования (циклы):

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

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

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала

различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач);

- двигательные (тренировочные) задания (первичные звенья тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки в текущем тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

### **2.3. Нормативная часть**

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

**На этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 15 лет и старше. Они должны иметь не ниже спортивного разряда - кандидат в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики в виде спорта «легкая атлетика»;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;



- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**На этап высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь звание мастер спорта России, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

#### 2.4. Сроки обучения

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	2 - 10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1 - 3

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

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный ФССП.

#### 2.5. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа рассчитывается на 52 недели в год, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не должна превышать четырех часов.

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

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24
Общее количество часов в год	936	1248

### 2.5. Виды (формы) обучения

Основными формами осуществления учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 3

№ 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 совершенствовани я 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	18	21

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
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	

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

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

Соревновательная деятельность на этапах спортивной подготовки (ССМ, ВСМ) включает в себя участие в контрольных (контрольно-переводных), отборочных и основных соревнованиях по соревновательным дисциплинам легкой атлетики, в том числе для выполнения спортивных нормативов, необходимых для перевода занимающихся соответственно на ССМ (норматив кандидата в мастера спорта) и ВСМ (норматив мастера спорта России).

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов училища:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмен направляется на спортивные соревнования и другие спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях за счет средств, выделенных училищу на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта «легкая атлетика» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

## 2.6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка (астрономический час.)	
		18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час.)	
		4	4
		При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать более 8-ми часов.	
Дисциплина: бег на короткие дистанции			
1.	Общая физическая подготовка	159	200
2.	Специальная физическая подготовка	252	349
3.	Спортивные соревнования	40	60
4.	Техническая подготовка	253	337
5.	Тактическая подготовка	28	26
6.	Теоретическая подготовка	30	36
7.	Психологическая подготовка	15	40

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	26	40
9.	Инструкторская подготовка	30	20
10.	Судейская практика	26	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	47	75
12.	Воспитательные мероприятия	30	35
Общее количество часов в год		936	1248
Дисциплина: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба			
1.	Общая физическая подготовка	187	213
2.	Специальная физическая подготовка	280	424
3.	Спортивные соревнования	40	60
4.	Техническая подготовка	206	212
5.	Тактическая подготовка	28	26
6.	Теоретическая подготовка	30	36
7.	Психологическая подготовка	15	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	26	40
9.	Инструкторская подготовка	21	45
10.	Судейская практика	26	30

## 2.7. Содержание теоретической и воспитательной работы.

Помимо учебно-тренировочных занятий Программа включает в себя воспитательную работу:

- профориентационную деятельность (инструкторская и судейская практика);
- здоровьесбережение;
- патриотическое воспитание;
- развитие творческого мышления.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-

тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов соревнований. Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости группы мышц, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества – патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Целью развития творческого мышления спортсменов является формирование гармонически развитой личности, а также устойчивого интереса к спортивной деятельности. Благодаря креативному компоненту в спортивном воспитании юные спортсмены могут проявлять свои индивидуальные способности, становясь субъектом деятельности, а не объектом. Элементы творческой активности в спортивном воспитании помогают раскрыть гуманистическую направленность спорта.

Проявлению творческой активности способствуют соответствующие условия: элементы новизны и занимательности на учебно-тренировочных занятиях, интеллектуальный поиск, конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование) и др..

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива училища.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях УОР, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы составляется в училище на учебный год с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности. Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

## 2.8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> </ul>	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, с обучающимися и иные мероприятия. Темы мероприятий – исторические события и факты создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации, Герои-спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др..	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. Подготовка настенных газет (плакатов), докладов, презентаций с заданной спортивной тематикой (ЗОЖ, борьба с допингом и т.п.) и иные творческие задания. Совместный анализ различных ситуаций, в процессе которого спортсмены делятся впечатлениями, обсуждают, с целью формирования способности к рефлексии, самоконтролю и самоанализу.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним в училище осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В училище осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе с обучающимися ежегодно проводятся занятия, на которых до них доводятся

сведения о последствиях допинга в спорте для Здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Суть антидопинговой работы в училище - рассказать молодым спортсменам об опасностях, связанных с применением допинга, и помочь им избежать всевозможных допинговых ловушек. При работе со студентами применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. При работе с подростками важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Спортсменов и тренеров информируют об ответственности за незаконные операции с сильнодействующими препаратами, куда относятся и вещества, входящие в состав допингов.

Антидопинговая работа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди спортсменов училища. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещённых субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность к такому развитию событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и ещё ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые спортсмены прекрасно осознают.

Антидопинговая работа также направлена на повышение образовательного уровня в вопросах фармакологического использования медицинских препаратов, предотвращения случаев применения запрещенных субстанций и методов среди спортсменов всех возрастных категорий, а также в целях последовательного утверждения основного принципа олимпийского движения – стремления к честной спортивной борьбе. Применение допинга в корне противоречит духу спорта.

Целью антидопинговой работы является создание условий для повышения мотивации и личной ответственности спортсменов и тренеров по недопущению случаев использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список».

Основными задачами антидопинговой работы являются:

- снижение и в перспективе исключение количества случаев, использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»;
- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомства с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

- анализ мотивов употребления запрещённых субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

### Годовой план информационно-образовательных антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего мастерства	Прохождение обучения с получением сертификата на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Проходят все студенты, тренеры и специалисты училища
	Раздача печатных материалов (буклеты, памятки)	В течение года	Проводится на учебных и внеклассных занятиях
	Семинар по антидопинговому обеспечению: Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность, Профилактика нарушений антидопинговых правил, Субстанции и методы, запрещенные в спорте, Последствия применения допинга в спорте. Система АДАМС. «Допинг-контроль».	Март, октябрь	Проводится с представителями РУСАДА на классных часах в формате онлайн
	Просмотр кинофильмов: «Мистер нокаут», «Допинг: победа любой ценой», и др.	Апрель	Проводится на учебных занятиях и классных часах
	Зарядка с чемпионом «Я выбираю жизнь»	Ежемесячно	Проводится в рамках внеклассной деятельности
	Лекции по вопросам антидопингового обеспечения	В течение года	Лекционные занятия
	Классные часы на тему «Антидопинговые правила», «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность, профилактика нарушений антидопинговых правил, Субстанции и методы, запрещенные в спорте. Последствия применения допинга»	В течение года	Проводится на классных часах
	Конкурс плакатов на тему: «За чистый спорт, мы против допинга»	Октябрь	Участвуют все студенты училища
	Месячник ЗОЖ: «Честный спорт - альтернатива допингу»	Октябрь-ноябрь	Участвуют все студенты училища

### 2.10. Инструкторская и судейская практика

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся училища к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорту «легкая атлетика». В основе

подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по легкой атлетике.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации методики спортивной подготовки в дзюдо;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта «легкая атлетика».

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка легкоатлета с учетом возраста и квалификации спортсменов. Спортсмены учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки легкоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими легкоатлетами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрации спортивных результатов и результатов тестирования в протоколах.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с легкоатлетами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом спортсменов. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием разнообразных упражнений. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
			Помощь тренеру-преподавателю в проведении общей и специальной разминки перед основной частью учебно-тренировочного занятия, в проведении основной части учебно-тренировочного занятия.
			Помощь тренеру-преподавателю в составлении расписания учебно-тренировочных занятий.
			Помощь тренеру-преподавателю в составлении учебного плана для младших групп.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Помощь тренеру-преподавателю в судействе внутриучилищных и иных спортивных мероприятий. Обучающемуся нужно стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».
			Составление положений о проведении спортивного соревнования.

### 2.11. Медико-восстановительные мероприятия

Медико-восстановительные мероприятия в училище проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

## 2.12. Врачебный контроль

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития 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» и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В соответствии с частью статьи 34.5 Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Врачебный контроль - обязательное условие занятий «лёгкая атлетика».

В задачи врачебного контроля входят:

определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям «лёгкая атлетика»;

систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием



физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсменов проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок. Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учетом специфики вида спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

Существенное влияние на двигательные возможности спортсменов оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением спортсменов, тренер-преподаватель получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и специализации в процессе многолетней подготовки.

### **2.13. Врачебно-педагогический контроль**

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) за обучающимися, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ОВФД по плану, согласованному со специалистами по

спортивной медицине училища. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине ОВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

*Для организации текущего и оперативного контроля функционального и психологического состояния спортсмена используются современные инновационные технологии с программным обеспечением. В работе применяются протоколы текущего обследования и оперативного контроля, утвержденные Экспертным методическим советом ФГБУ «Федерального центра подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва (Протокол № 7 от 13.06.2023 г) спортивных технологий, методик и ресурсов по результатам апробации программного обеспечения).*

При организации контроля для увеличения единовременной пропускной способности в одном стандартном рабочем месте организуются условия, позволяющие одновременно обследовать 2-х спортсменов по двум блокам психического и функционального состояния:

1) оценка психического состояния и функционального состояния ЦНС (сенсомоторной системы);

2) определение состояния вегетативной регуляции. Обследование одновременно двух спортсменов позволит в 2 раза сократить время обследования (примерно 10-12 минут на двух спортсменов).

*Технические условия к оборудованию:*

*Одно стандартное рабочее место:* два ноутбука. Ноутбуки должны иметь достаточное количество USB-портов для подключения оборудования – не менее двух. Возможна замена 1 ноутбука для «ВНС-Ритм» – на нетбук;

- комплекс компьютерный для психофизиологического тестирования «НС-Психотест» в следующей комплектации: полноцветный зрительно-моторный анализатор (зрительно-моторная труба) – 1, электронный ключ защиты – 1, установочный комплект программы для ЭВМ «НС-Психотест.NET» – 1, полный комплект карточек для «Восмицветовой теста Люшера» (1 комплект из 8 карточек), клавиатура для теста «Шульте-Платонова» с комплектом красно-черных таблиц Шульте-Платонова в модификации Гончарова (либо только комплект из 4-х карточек для теста Шульте-Платонова в модификации Гончарова), лицензия на использование программы для ЭВМ «НС-Психотест.NET» «Старт» и «Спорт»;

- электрокардиограф компьютерный «ВНС-РИТМ» в следующей комплектации (блок «ВНС-Микро» -1, Кабель отведений ЭКГ, 1.4 м – 1, электрод ЭКГ многоцветный прижимной на конечность F9024SSC, F9024/RU24-SSC, Fiab, Италия – 4, Жидкость электродная контактная высокопроводящая «Униспрей» -1, руководство по эксплуатации «ВНС-Микро» и «ВНС-Ритм» -1, руководство по быстрому старту «Поли-Спектр.NET» -1, Установочный комплект программы для ЭВМ «Поли-Спектр.NET» -1, сумка для переноски -1, лицензия на использование программы для ЭВМ «Поли-Спектр.NET» с дополнительным модулем «Поли-Спектр.NET/Ритм» - 1 ).

*Системные требования к ноутбукам/нетбукам*

Для работы программ на базе технологии Microsoft .NET:

- процессор Intel Core i3 последнего поколения или аналогичный по производительности, оперативная память — не менее 4 Гб;
- операционная система Windows 10 и выше;
- ноутбук/нетбук должен иметь достаточное количество USB-портов для подключения оборудования – не менее двух;
- ноутбук должен быть должным образом заземлен: с использованием третьего контакта евrorозетки. Не допускается включать компьютер через переходник, изолирующий третий провод.
- необходимый объем памяти для установки программного обеспечения оперативного и текущего контроля – 100 Мб.

*Для корректной работы программного обеспечения необходимо стабильное подключение к сети Internet.*

При потребности в увеличении единовременной пропускной способности рекомендуется удвоить требуемое количество рабочих мест.

Помещение для проведения работы выбирается исходя из имеющихся условий организации тренировочного процесса – медицинский кабинет физкультурно-спортивного учреждения, комната активного отдыха, методический кабинет и т.п. Необходимо соблюдать условия СанПиН микроклимата и освещенности. Для регистрации кардиоритмограмм в покое и в ортостазе необходимо использовать медицинскую кушетку с поднятым головным концом/либо создать аналогичные условия. Обследование спортсменов проводится в состоянии относительного физиологического покоя.

*Алгоритм работы:*

1. Проведение обследования с помощью оборудования «НС-Психотест» и «ВНС-Ритм», либо «ВНС-МИКРО».

2. Обработка данных, создание протоколов в менеджере обследований «НС-Психотест» и «ВНС-РИТМ» («ВНС-МИКРО») по шаблонам текущего и оперативного контроля результатов данных.

3. Внесение данных в программу оперативного и текущего контроля за функциональным и психологическим состоянием спортсменов в детско-юношеском спорте.

3. Формирование индивидуального или командного отчетов по заданным параметрам поиска

*Ежегодно составляется план-график текущего и оперативного контроля в соответствии с индивидуальным планом подготовки спортсмена, в котором структурирована последовательность мезо- и микроциклов с определением их основных задач.* В зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов, общего количества спортсменов и периода подготовки, планируется общее количество обследований. Рекомендуется следующая схема контроля:

*обязательные обследования (с учетом 52 недель годовичного плана подготовки – минимум 10 мезоциклов):*

- начало мезоцикла/начало первого микроцикла;
- начало восстановительного микроцикла;
- конец восстановительного микроцикла/конец мезоцикла.

*по запросу старшего тренера/тренера:*

- начало и конец каждого микроцикла в каждом мезоцикле/ либо отдельных мезоциклах (особенно актуально при смене методик спортивной подготовки);

- начало, середина и конец отдельных микроциклов (актуально при подводке к главным соревнованиям, либо при смене методик спортивной подготовки);

- ежедневный контроль для индивидуализации подготовки спортсменов очень высокого класса (в этом случае необходимо особое внимание уделить к показателям динамики психического

состояния спортсмена и параметра «VLF» variability сердечного ритма, т.к. сама процедура ежедневного контроля может стать раздражающим фактором)

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

## **2.14. Углубленное медицинское обследование**

### **План медицинских и медико-биологических мероприятий**

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов. Зачисление в группы МП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО зачисленных в группы УТЭ проводится не менее одного раза в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО спортсменов в группах ССМ, ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Обследование спортсменов, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога,

оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами): ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

- 1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,
- 2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,
- 3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,
- 4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: юношеский возраст 15-18 лет; юниорский возраст 19-23 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:



- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень полового созревания;

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни), степень развития вторичных половых признаков:

- особенности физического развития к моменту обследования;

- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма:

- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;

- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся врачом по спортивной медицине училища в карту динамического наблюдения спортсмена. Карты динамического наблюдения спортсменов хранятся в медико-санитарной части училища.

Контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в областном физкультурно-спортивном диспансере, а также контроль исполнения спортсменами предписаний медицинских заключений, доведение до тренеров-преподавателей оперативной информации о функциональном состоянии спортсменов осуществляется сотрудниками медико-санитарной части училища.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам освоения программы**

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

**На этапе 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, необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**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», не реже одного раза в три года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса».

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

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика».

#### **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»**

Таблица № 5

№ 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	
			8,0	9,0
2.2.	Бег на 2 000 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 ногами	см	не менее	
			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
6. Для спортивной дисциплины «многоборье»				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,60	7,00
5.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		250	210
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица № 6

**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	
			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	
			37,0	41,0
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 2 000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
3. Для спортивной дисциплины "прыжки"				

4.1.	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
5. Для спортивной дисциплины "многоборье"				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
5.3.	Тройной прыжок в длину с места	м	не менее	
			7,75	7,30
5.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

##### **4.1. Общие рекомендации по организации учебно-тренировочных занятий**

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Выполнение задач стоящих перед отделением легкой атлетики групп ССМ и ВСМ предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение тренировочного и индивидуального плана, выполнение норматива КМС и МС или МСМК в соответствии с нормами по виду спорта «легкая атлетика», выполнения вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовке и контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях различных рангов, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а так же осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, прохождения инструкторской и судейской практики.

Этап высшего спортивного мастерства:

Привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России. Выполнение задач стоящих перед отделением легкой атлетики групп ССМ и ВСМ предусматривает систематическое проведение теоретических и практических занятий, обязательное выполнение тренировочного и индивидуального плана, выполнение норматива КМС и МС или МСМК в соответствии с нормами по виду спорта «легкая атлетика», выполнения вступительных нормативов по общей и специальной физической подготовке и контрольно-переводных нормативов, регулярное участие в соревнованиях и демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях различных рангов, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, а так же осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, прохождения инструкторской и судейской практики.

**Раздел Б – беговые виды (бег на короткие дистанции, барьерный бег, бег на выносливость)**

Комплекс Б-1 – спринтерский / барьерный / эстафетный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

– обучать технике преодоления барьеров (препятствий);

- обучать технике преодоление дистанции между линией старта и первым препятствием;
- обучать технике беговых шагов на межбарьерных отрезках;
- обучать технике передачи эстафетной палочки; – обучать передаче эстафетной палочки с реагированием на звуковой или визуальный сигнал.

Комплекс Б-2 – челночная эстафета по спринтерскому / барьерному слалому (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать технике преодоления препятствий;
- обучать технике «спринтерского слалома» (быстрого бега «змейкой»);
- обучать технике передачи эстафетной палочки в статическом положении и в движении;
- обучать технике «барьерного слалома» (бега в двухшажном ритме с поочередным преодолением препятствий, повернутых перпендикулярно направлению перемещения, с разных ног);
- совершенствовать технику «спринтерского слалома» и «барьерного слалома» в эстафетных соревновательных условиях.

Комплекс Б-3 – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать преодолению барьеров в беге с произвольной расстановкой препятствий;
- обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью;
- обучать бегу с высокой скоростью;
- обучать правильной технике спринтерского бега;
- обучать быстрому и активному началу бега по сигналу.

Комплекс Б-4 – Эстафета «Формула виража» – спринтерский и барьерный бег (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать бегу в спринтерско-барьерной эстафете на произвольных дистанциях;
- обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером;
- обучать преодолению барьеров, отталкиваясь поочередно обеими ногами;
- обучать технике передачи эстафетной палочки;
- обучать бегу с подходящей для приема эстафеты скоростью.

Комплекс Б-5 – бег с барьерами (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать технике стартового ускорения до первого барьера и преодоления первого препятствия;
- обучать технике преодоления барьеров;
- обучать ритму бега между барьерами;
- совершенствовать технику межбарьерного бега на высокой скорости;
- совершенствовать технику барьерного бега в целом.



Комплекс Б-6 – «формула-1» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать технике кувырков вперед и назад;
- обучать умению преодолевать препятствия в беге при различной (вариативной) их расстановке;
- совершенствовать технику «спринтерского слалома»; – совершенствовать технику бега по виражу;
- обучать быстрому стартовому ускорению из различных исходных положений.

Комплекс Б-7 – «скоростная лестница» (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать активной постановке ног на опору в беге;
- обучать бегу с изменением длины шагов;
- совершенствовать умение бежать с высокой частотой шагов;
- совершенствовать технику поворотов в «челночном» беге;
- обучать передаче эстафетной палочки во встречном беге.

Комплекс Б-8 – бег на выносливость (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать умению поддерживать заданную скорость перемещения по беговой дистанции;
- обучать контролю за бегом с переменной скоростью; – развивать аэробную выносливость;
- обучать контролю за скоростью бега на различных дорожках и трассах;
- обучать бегу на выносливость в условиях соревнований.

## **Раздел II (прыжки)**

Комплекс П-1 – «перекрестные» прыжки (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать прыжковой технике отталкивания двумя ногами;
- обучать прыжковой технике многократных отталкиваний двумя ногами;
- обучать технике прыжков со скакалкой;
- обучать технике прыжков справа налево, и наоборот, через препятствие, стоя к нему боком;
- обучать технике серийных прыжков в сторону и вперед на двух ногах («координационная лестница»).

Комплекс П-3 – тройной прыжок и прыжок в длину с короткого разбега (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега;
- обучать технике серийного преодоления «горизонтальных» препятствий с короткого разбега по размеченной дистанции;
- обучать последовательному выполнению связки «скачок – шаг» без потери скорости;
- обучать эффективному использованию помощи рук в прыжковых отталкиваниях;

- обучать технике выполнения связки «скачок – шаг» с короткого разбега.

Комплекс П-4 – прыжок с шестом в длину и высоту (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать отталкиванию от шеста, чтобы прыгнуть в длину;
- обучать ритму бега / прыжка вперед и вверх с шестом;
- обучать постановке шеста;
- обучать разбегу с шестом;
- обучать прыжкам с короткого разбега.

### **Раздел М (метания)**

Комплекс М-1 – метание детского копья (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать технике метания согнутой в локтевом суставе рукой; – обучать разбегу перед броском;

- обучать выпуску снаряда по правильной траектории его полета;
- создать представление о разбеге скрестными шагами;
- обучать выполнению полного броскового движения с короткого разбега.

Комплекс М-2 – метание набивного мяча вперед, стоя на коленях (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать технике метания из любого положения, кроме положения стоя;
- совершенствовать технику метания при участии верхней части туловища;
- обучать передаче усилия от нижних конечностей в энергию броска;
- обучать разным формам метания с колена и из положения «сидя»;
- обучать контролировать траекторию полета снаряда после броска из положения «стоя на колене» и из положения «сидя».

Комплекс М-3 – метание с поворотом (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать технике метания с поворотом;
- обучать выполнять метание после поворота прямо вперед;
- обучать сохранению устойчивого положения при метании с поворотом;
- совершенствовать технику ускоренного перемещения предмета во время метания после поворота;
- обучать метанию в цель с поворотом после нескольких шагов.

Комплекс М-4 – метание набивного мяча назад (карточки для решения задач: 1, 2, 3, 4, 5):

- обучать общей координации движений во время метания;
- обучать бросковому движению по полной амплитуде;
- обучать метанию назад с разбега (после прыжка назад);

- обучать броску набивного мяча вперед;
- обучать сохранению равновесия при метании сбоку-назад.

#### **4.2. Общие рекомендации по составу тренировочных средств и методов в занятиях с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки**

Физические упражнения, используемые в двигательных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

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

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

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

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

При планировании и контроле освоения нагрузок, а также выработке решений по коррекции тренировочного процесса без существенных потерь в осознанности предпринимаемых действий можно оперировать не более чем 6–7 переменными.

По этой причине нерационально выделять свыше 7 групп тренировочных средств

применительно к планированию и управлению тренировкой легкоатлетов любой специализации, за исключением многоборья.

Причем в настоящее время оправдана распространяемая на всех участников спортивной подготовки легкоатлетов унификация классификатора тренировочных средств. Это необходимо для каталогизации двигательных заданий, формирования и пополнения информационных баз данных о построении тренировочного процесса, более продуктивного обмена опытом тренерской работы.

Применительно к скоростно-силовым спортивным дисциплинам выделяются следующие направления тренирующих воздействий и число групп тренировочных средств по каждому направлению:

- специальная технико-физическая подготовка – *special technical and physical preparation*, или «ТР»; при построении тренировки в беге на короткие дистанции, прыжках и метаниях выделяются 2–3 группы средств, в многоборьях – вынужденно больше в соответствии с количеством «технических» видов программы (в мужском десятиборье – 10, в женском семиборье – 7);
- специальная скоростная (спринтерская беговая) подготовка – *special speed preparation*, или «S»; 1–2 группы средств;
- специальная скоростно-силовая (в зависимости от спортивной дисциплины – прыжковая или бросковая) подготовка – *special speed-power preparation*, или «SP»; 1–2 группы средств;
- специальная силовая подготовка – *special power preparation*, или «Р»; 1 группа средств;
- общая физическая и техническая подготовка – *general physical and technical preparation*, или «GPT»; 1 группа средств.

Применительно к управлению тренировкой легкоатлетов-многоборцев дополнительно выделяется совокупность тренирующих воздействий, направленных на совершенствование общей выносливости – *endurance improvement*, или «Е»; 1 группа средств. При этом с учетом многосторонней направленности остальных воздействий не выделяется группа средств «GPT».

Применительно к циклическим легкоатлетическим спортивным дисциплинам с преимущественным проявлением выносливости направления тренирующих воздействий классифицируются следующим образом:

- специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка – *special technical (tactical) and physical preparation*, или «ТР»; 1 группа средств;
- специальная аэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующих зонах интенсивности – *special aerobic preparation*, или «Ае»; 2 группы средств;
- специальная анаэробная подготовка (в основном – бег в соответствующей зоне интенсивности) – *special anaerobic preparation*, или «Ан»; 1 группа средств;
- специальная аэробно-анаэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном

ходьба, в соответствующей зоне интенсивности) – special aerobic-anaerobic preparation, или «АеАн»;

1 группа средств;

- специальная силовая подготовка (бег и прыжки в гору, по песку, и т.д., в спортивной ходьбе – в основном ходьба в гору, по песку, и т.д.) – special power preparation, или «Р»; 1 группа средств;

- общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «G»; 1 группа средств.

**Универсальный классификатор направлений подготовки легкоатлетов для этапов ССМ и ВСМ с соответствующими группами тренировочных средств (используется далее по тексту настоящей Программы)**

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Обобщенная мера нагрузки
<b>1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:</b>		
<b>1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м</b>		
ТР-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	км
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	раз
S	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
<b>1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м</b>		
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %	км
ТР-2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %	км
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	раз
S	Бег на отрезках свыше 100 м с интенс. 90 % и ниже, интервальный бег	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
<b>1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б</b>		
ТР-1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	барьеров
ТР-2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	барьеров
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
<b>1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б</b>		
ТР-1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	барьеров
ТР-2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	барьеров
S-1	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч

2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:		
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м		
ТР	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
АеАн	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
Ан	Бег в анаэробном режиме	км
Р	Специальные силовые упражнения	км
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м		
ТР	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
АеАн	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
Ан	Бег в анаэробном режиме	км
Р	Специальные силовые упражнения	км
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п		
ТР	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
АеАн	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
Ан	Бег в анаэробном режиме	км
Р	Специальные силовые упражнения	км
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
4. Спортивная дисциплина «Прыжки»:		
4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту		
ТР-1	Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов	раз
ТР-2	Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
Р	Специальные силовые упражнения	т
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
4.2. Соревновательная дисциплина: т- прыжок в длину		
ТР-1	Прыжки в длину с полного и длинных разбегов	раз
ТР-2	Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
Р	Специальные силовые упражнения	т
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
4.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной		
ТР-1	Прыжки тройные с полного и длинных разбегов	раз
ТР-2	Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
Р	Специальные силовые упражнения	т
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
4.4. Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом		
ТР-1	Прыжки с шестом с полного и длинных разбегов	раз

TP-2	Прыжки с шестом со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5. Спортивная дисциплина «Метания»:		
5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра		
TP-1	Толчки ядра соревновательных параметров	раз
TP-2	Толчки ядра несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота		
TP-1	Метания молота соревновательных параметров	раз
TP-2	Метания молота несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска		
TP-1	Метания диска соревновательных параметров	раз
TP-2	Метания диска несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья		
TP-1	Метания копья соревновательных параметров	раз
TP-2	Метания копья несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
6. Спортивная дисциплина «Многоборье»:		
6.1. Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)		
TP-1	Барьерный бег в 3 шага	барьеров
TP-2	Прыжки в высоту	раз
TP-3	Прыжки в длину	раз
TP-4	Толкание ядра	раз
TP-5	Метание копья	раз
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости	км
6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)		
TP-1	Барьерный бег в 3 шага	барьеров

ТР-2	Прыжки в высоту	раз
ТР-3	Прыжки в длину	раз
ТР-4	Прыжки с шестом	раз
ТР-5	Толкание ядра	раз
ТР-6	Метание диска	раз
ТР-7	Метание копья	раз
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив.
P	Специальные силовые упражнения	т
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости	км

В спортивной подготовке легкоатлетов тренерами применяется широкий арсенал методов. Наряду с тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

- 1) методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств. Первая категория методов, в свою очередь, включает:
  - а) методы расчлененного обучения (предполагают разделение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное двигательное действие по мере освоения);
  - б) методы целостного обучения (с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для двигательного действия).

Вторая категория методов включает в свой состав:

- а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);
- б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

При этом по признаку стандартизации либо варьирования различают методы:

- а) повторного, или стандартного упражнения (повторение двигательных действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления, как правило – серийно);
- б) вариативного, или переменного упражнения (при выполнении двигательных действий их параметры направлены изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия – с тенденцией к увеличению или снижению).

По признаку прерывности либо слитности выделяют методы:

- а) интервального упражнения (нормируются интервалы отдыха в процессе работы, характер и продолжительность которых в основном и определяют тренировочный эффект);



б) непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме – равномерно или с изменением темпа).

Все перечисленные выше методы являются разновидностями метода строго регламентированного физического упражнения. Наряду с ним используются соревновательный метод (выполнение регламентированных двигательных действий в состязательной форме) и игровой метод (выполнение двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам).

В приложении 1 к Программе представлен фонд тренировочных средств для использования тренерами-преподавателями на занятиях с обучающимися на различных этапах спортивной подготовки.

#### 4.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Программный материал (тренировочные средства)	ССМ	ВСМ
<b>I</b>	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины - бег 60м, 100м, 200м</b>	
1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	+	+
2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+
4	Прыжковые упражнения	+	+
5	Специальные силовые упражнения	+	+
6	Общие подготовительные упражнения	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - бег 400м</b>	
1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96-100 %	+	+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+
4	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 % и ниже, интервальный бег	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательные дисциплины - бег 60м с/б, 110 (100) м с/б</b>	
1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	+	+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - бег 400 м с/б</b>	

1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	+	+
2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	+	
3	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96-100 %	+	+
4	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+
<b>II.</b>	<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Соревновательные дисциплины - бег 800м, 1500м</b>	
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности		+
2	Бег в анаэробном режиме		+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме	+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	
7	Специальные силовые упражнения	+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+
	<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Соревновательные дисциплины - бег 3000 м, 5000м, 1000м</b>	
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности		+
2	Бег в анаэробном режиме		+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме	+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+
6	Прыжковые упражнения		
7	Специальные силовые упражнения	+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+
	<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	<b>Соревновательные дисциплины - бег 2000 м с/л, 3000 м с/п</b>	
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности		+
2	Бег в анаэробном режиме		+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме	+	+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+
7	Специальные силовые упражнения	+	+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+
<b>III.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - прыжок в высоту</b>	
1	Прыжки в высоту с полного и длинного разбега	+	+
2	Прыжки в высоту со среднего и короткого разбега	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - прыжок в длину</b>	

1	Прыжки в длину с полного и длинного разбега	+	+
2	Прыжки в длину со среднего и короткого разбега	+	
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - прыжок в тройной</b>	
1	Прыжки тройным с полного и длинного разбега	+	+
2	Прыжки тройным со среднего и короткого разбега	+	+
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Прыжки»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - прыжок с шестом</b>	
1	Прыжки с шестом с полного и длинного разбега	+	+
2	Прыжки с шестом со среднего и короткого разбега	+	
3	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96-100 %	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+
6	Специальные силовые упражнения	+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+
<b>IV.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - толкание ядра</b>	
1	Толчки ядра соревновательных параметров	+	+
2	Толчки ядра несоревновательных параметров	+	
3	Бросковые упражнения	+	
4	Прыжковые упражнения	+	+
5	Специальные силовые упражнения	+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	
7	Общие подготовительные упражнения	+	
	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - метание молота</b>	
1	Метание молота соревновательных параметров	+	+
2	Метание молота несоревновательных параметров	+	+
3	Бросковые упражнения	+	+
4	Прыжковые упражнения	+	
5	Специальные силовые упражнения	+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	
	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - метание диска</b>	
1	Метание диска соревновательных параметров	+	+
2	Метание диска несоревновательных параметров	+	+
3	Бросковые упражнения	+	
4	Прыжковые упражнения	+	
5	Специальные силовые упражнения	+	+
6	Спринтерские беговые упражнения	+	

	<b>Спортивная дисциплина «Метания»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - метание копья</b>	
1	Метание копья соревновательных параметров	+	+
2	Метание копья несоревновательных параметров	+	
3	Бросковые упражнения	+	+
4	Специальные силовые упражнения	+	+
5	Спринтерские беговые упражнения	+	+
<b>V.</b>	<b>Спортивная дисциплина «Многоборье»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - 7-борье, 5-борье (жен.)</b>	
1	Барьерный бег	+	
2	Барьерный бег в 3 шага	+	+
3	Прыжок в высоту	+	+
4	Прыжок в длину	+	+
5	Толкание ядра	+	+
6	Метание копья	+	+
7	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
8	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
9	Прыжковые упражнения	+	+
10	Специальные силовые упражнения	+	+
11	Упражнения для развития общей выносливости	+	+
	<b>Спортивная дисциплина «Многоборье»</b>	<b>Соревновательная дисциплина - 10-борье, 7-борье (муж.)</b>	
1	Барьерный бег	+	
2	Барьерный бег в 3 шага	+	+
3	Прыжок в высоту	+	+
4	Прыжок в длину	+	+
5	Прыжок с шестом	+	+
6	Толкание ядра	+	+
7	Метание диска	+	+
8	Метание копья	+	+
9	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
10	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	+	+
11	Прыжковые упражнения	+	+
12	Специальные силовые упражнения	+	+
13	Упражнения для развития общей выносливости	+	

Тематический план для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «легкая атлетика» представлен в приложении 1 к настоящей программе.

#### **4.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении**

Организуемые тренировочные занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, целесообразная продолжительность которых определяется тренером с учетом рекомендуемого режима тренировочной работы на определенном этапе спортивной подготовки.

Содержанием подготовительной части тренировочных занятий, как правило, является:

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

В содержание заключительной части тренировочных занятий, как правило, входят:

- медленный бег, ходьба (5–15 минут);
- несколько упражнений на «растягивание» мышц (легкий стретчинг) и активизацию внимания занимающихся (с незначительной физической нагрузкой и повышенной координационной сложностью);
- подведение итогов занятия, в том числе по проведённым воспитательным воздействиям, организационные моменты;
- (в соответствии с реализуемыми планами работы) мероприятия по видам подготовки, не связанным с физической нагрузкой, в частности – по теоретической (включая антидопинговые профилактические мероприятия) и психологической подготовке.

В основную часть занятий включается выполнение спортсменами назначенных тренером двигательных заданий до достижения планируемого на данное занятие уровня специфического утомления с учетом решаемых на занятии задач спортивной подготовки.

При этом тренер имеет возможность использовать тренировочные задания по своему усмотрению, ориентируясь на совокупность тренировочных заданий в фонде, приведенном в настоящей Программе.

За своевременное информирование спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер.

Тренером-преподавателем проводится обязательный инструктаж обучающихся о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях на соответствующем этапе спортивной подготовки, а также периодически в процессе проводимых занятий.

Кроме того, по мере необходимости тренеру-преподавателю рекомендуется проводить

индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми спортсменами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий тренером-преподавателем обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест их проведения, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий.

Исключаются потенциально опасные взаимодействия спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.).

Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния спортсменов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню чрезмерной в физиологическом отношении нагрузки.

#### **4.5. Содержание и направленность психологической подготовки**

Содержание психологической подготовки легкоатлетов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения техники того или иного вида дисциплин легкой атлетики, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием легкоатлетов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях. Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других). Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников.

Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

#### 4.6. Теоретическая подготовка

##### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	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	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	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	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
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее - бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 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 «борьбе» (далее - многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений училища.

Для реализации Программы в училище имеются спортивные и тренажерный залы, стадион, раздевалки с душевыми, медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития 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».

Иные условия:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных и тренировочных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных и тренировочных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	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 и 12 кг)	комплект	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	штук	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 x 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 тренировочный спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
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 спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
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», «многоборье»				
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 обрешиненные (от 0,5 до 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 места 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	штук	на организацию	1

	тренировки метаний в помещении			
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	на организацию	5
61.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	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.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
72.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «метания», «прыжки»							
1.	Диск	штук	на обучающегося	1	2	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	2	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	1	2	2	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	1	2	1	2

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	1

4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающе гося	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	2	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	2	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающе гося	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чез" (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	2	1	2	1



13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	2	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающе гося	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в училище, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 года №362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.05.2023 года № 73442), 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).

Работники направляются училищем на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

1. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с.
2. Кузнецова, З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников /З.И. Кузнецова// Физическая культура в школе. \_М.:Просвящение, 2008.
3. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013.
4. Озолин, Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012. – 863 с.
5. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
6. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. – 807 с.
7. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2010.
8. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции/В.Н. Селуянов,- М.: Спорт АкадемПресс, 2011.
9. Сячин, В.Д. Теоретико-методические основы отбора и спортивной ориентации в видах лёгкой атлетики с преимущественным проявлением выносливости: Автореф. дис... докт. пед. наук/ В.Д.Сячин.- М.: Просвящение.
10. Сидоренко ММ. Общие основы техники метаний. - Минск, 1980.
11. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания: моногр. / Вольфганг Ломан. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
12. Тюпа, В.В. Биомеханические основы техники прыжка в длину / В.В. Тюпа. - М.: ТВТ Дивизион, 2018.
13. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
14. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
15. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
16. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 26.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

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

18. 16.Приказ Минспорта России от 09.11.2022 № 949 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тяжелая атлетика»».

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт федерации лёгкой атлетики России [электронный ресурс] <https://rusathletics.info/>.
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.