

Муниципальное образование Серовский городской округ  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «28» 03 2023г.  
Протокол № 3

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУ ДО «СПШ им. Л.П. Моисеева»  
В.В. Калачик  
Приказ № 45 от «28» 03 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

г. Серов, 2023

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от 16.11.2022 г. №996; с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», приказ Министерства спорта от 21.12.2022 №1282; Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. №999 (с изменениями от 07.07.2022 г. приказ министерства спорта РФ №575); Уставом и локальными актами муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа им. Л.П. Моисеева»

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки совершенствования спортивного мастерства посредством систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «легкая атлетика».

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 3.

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

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

Таблица № 2

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;

#### Учебно-тренировочные мероприятия

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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	4	18
1.2	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям			
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	14	До 3-х суток, но не более 2 раза в год

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	4	4	6
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	1	1	2	2

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Спортивной школе должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой

атлетике устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 8 часов.
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 18 часов
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 24 часа

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

#### **Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6
7	Медицинские,	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)					
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-10
2	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5
Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	14-21	12-17
2	Специальная физическая подготовка (%)			21-23	24-27	24-27
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

Для спортивной дисциплины многоборье						
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18
2	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>				
		4,5-6	4,5-6	6-8	6-8	12-18
		<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>				
		не более 2-х часов	не более 2-х часов	не более 3-х часов	не более 3-х часов	не более 4-х часов
		<b>Наполняемость групп</b>				
		12-15	12-15	10-15	10-15	18-24

Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1	Общая физическая подготовка			2,5	2,5	2,5
2	Специальная физическая подготовка	4,5	4,5	3,5	3,5	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	0,5	1	1	1
4	Техническая подготовка	1	1	3	3,5	4
5	Тактическая подготовка	-	0,5	0,5	0,5	1
6	Теоретическая подготовка	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	-	0,25	0,5	0,5	1
8	Инструкторская и судейская практики	-	-	1	1	1
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	0,5	1	2	2
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>780</b>	<b>884</b>
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба						
1	Общая физическая подготовка			4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	4,5	4,5	1,5	2,5	3,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	2
4	Техническая подготовка	1	1,5	2	3	3,5
5	Тактическая подготовка	-	0,25	0,5	1	1
6	Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,5	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	-	0,25	0,5	0,5	0,5
8	Инструкторская и судейская практики	-	-	0,5	0,5	1
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	1	1,5	2	2



Для спортивных дисциплин прыжки, метания						
1	Общая физическая подготовка	4,5	5	2,5	2,5	3
2	Специальная физическая подготовка			3,5	4	4,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	1,5
4	Техническая подготовка	1	1,5	3	3,5	4
5	Тактическая подготовка	-	0,25	0,5	1	1
6	Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	-	0,25	0,25	0,5	0,5
8	Инструкторская и судейская практики	-	-	0,5	1	1
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1	2	2
Для спортивной дисциплины многоборье						
1	Общая физическая подготовка	4,5	5	2,5	3	3
2	Специальная физическая подготовка			3	4	4,5
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	0,25	0,5	1	1,5
4	Техническая подготовка	1	1,5	3	4	4,5
5	Тактическая подготовка	-	0,25	0,5	1	1
6	Теоретическая подготовка	0,25	0,25	0,25	0,5	0,5
7	Психологическая подготовка	-	0,25	0,25	0,5	0,5
8	Инструкторская и судейская практики	-	-	0,5	0,5	1
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,25	0,5	1,5	1,5	1,5

## 7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

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

		видов спорта.	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	
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.	

## 8. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 9

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты – «Играй честно»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео.
	Теоретическое занятие	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список», проверка лекарственных препаратов.	1 раз в месяц	Юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации )	Веселые старты – «Играй честно»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео.

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг - контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

## 9. Инструкторская и судейская практика на различных этапах подготовки

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов старших разрядов к организации занятий с младшими спортсменами.

Работа инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно учебному плану в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Примерный материал для различных групп спортсменов приводится ниже.

*Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):*

- обязанности и права участников соревнований.
- общие обязанности судей.
- обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей.
- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной, заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.

-составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.

-судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований района, города.

-выполнение обязанностей судьи, секретаря, хронометриста, коменданта соревнований.

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

-составление рабочих планов и конспектов занятий, составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки.

-проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 3-5 годов спортивной подготовки.

-составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в Спортивной школе, коллективах физкультуры района, города.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организации и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы – важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом учебно-тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание учебно-тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психологические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психологической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды

тренировок и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон/отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

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

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

Приложение № 6

№№ п/п	Упражнения	Ед. измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1	Челночный бег 3x10 м	сек	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание – разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 сек	Кол-во раз	Не менее		Не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			22	15	24	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км(бег	Мин, сек	без учета времени		Не более	



	по пересеченной местности)			16.00	17.30
--	----------------------------	--	--	-------	-------

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

Приложение №7

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	сек	Не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	Мин,сек	Не более	
			1,44	2,01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
3.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			9,3	10,5
3.1.	Тройной прыжок в длину с места	М,см	Не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	180
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
4.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	170
<b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
5.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	М,см	Не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	Не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			180	170
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

		спортивный разряд».
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».

**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»**

Приложение № 8

№№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Юноши	Девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	сек	Не более	
			38,5	43,5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	Не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			260	230
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 2000 м	Мин,сек	Не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	200
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			8,4	9,2
3.1.	Бег на 5000 м	Мин,сек	Не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 с	Мин,сек	Не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	190
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
4.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
<b>5. Для спортивной дисциплины метания</b>				
5.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,6	8,7

5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
<b>6. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
6.1.	Бег на 60 м	сек	Не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	М,см	Не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	Кол-во раз	Не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	Кол-во раз	Не менее	
			-	1
<b>7. Уровень спортивной квалификации</b>				
7.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

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

Требования настоящей программы сформированы с учетом специфики вида спорта и его отдельных дисциплин и направлений:

14.1. Этап начальной подготовки направлен на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

14.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) направлен на:

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

14.3. Этапе совершенствования спортивного мастерства направлен на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

#### **15. Учебно-тематический план**

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпиона и Призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание

				воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержания. Понятия о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	13/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты спортивных судей) Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	Ноябрь/май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Режим дня и питание обучающихся	70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической	70/107	Декабрь	Спортивная физиология.

культуры			Классификация различных видов мышечной деятельности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	Сентябрь/апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	Декабрь/май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	Декабрь/май	Деление участников по возрасту и полу.

				Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	200	Январь	Современные тенденции совершенствовани



	процесс			я системы спортивной тренировки. Спортивные результаты специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	Февраль/ Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические

			<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.</p>
--	--	--	---

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» 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 спортивной школой при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также

условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

наличие беговой дорожки

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2023 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных с спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N61238) 1;

обеспечение оборудованием с спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировки;

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивная школа реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки на следующей спортивной базе:

Стадион «Металлург»- сектор легкоатлетический универсальный.

Манеж легкоатлетический

Для осуществления спортивной подготовки по легкой атлетике применяется следующее спортивное оборудование и спортивный инвентарь, находящиеся в

местах проведения учебно-тренировочного процесса.

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

Таблица 11

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Ед. изм</b>	<b>Норм кол-во ресурса</b>
1	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2	Брус для отталкивания	штук	1
3	Буфер для остановки ядра	штук	1
4	Гантели массивные (от 0,5 кг до 5 кг)	комплект	10
5	Гантели переменной массы от (3 кг до 12 кг)	комплект	10
6	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	3
7	Грабли	штук	2
8	Доска информационная	штук	2
9	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10	Колокол сигнальный	штук	1
11	Конус высотой 15 см	штук	10
12	Конус высотой 30 см	штук	20
13	Конь гимнастический	штук	1
14	Круг для места толкания ядра	штук	1
15	Мат гимнастический	штук	10
16	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17	Мяч для метания (150 г)	штук	10
18	Мяч набивной (медиабол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19	Палочка эстафетная	штук	20
20	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21	Пистолет стартовый	штук	2
22	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8м)	штук	1
24	Рулетка (10м)	штук	3
25	Рулетка (100 м)	штук	2
26	Рулетка (20м)	штук	1
27	Рулетка (50м)	штук	3
28	Секундомер	штук	10
29	Скамейка гимнастическая	штук	20
30	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31	Стартовые колодки	пар	10
32	Стенка гимнастическая	штук	2
33	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34	Электромегафон	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные</b>			

<b>дистанции, многоборье</b>			
<b>35</b>	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
<b>36</b>	Препятствие для бега ( 5 м)	штук	1
<b>37</b>	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье</b>			
<b>38</b>	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
<b>39</b>	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
<b>40</b>	Планка для прыжков с шестом	штук	10
<b>41</b>	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
<b>42</b>	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
<b>43</b>	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
<b>44</b>	Ящик для упора шеста	штук	1
<b>Для спортивных дисциплин метания, многоборье</b>			
<b>45</b>	Диск массой 1,0 кг	штук	20
<b>46</b>	Диск массой 1,5 кг	штук	10
<b>47</b>	Диск массой 1,75 кг	штук	15
<b>48</b>	Диск массой 2,0 кг	штук	20
<b>49</b>	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0кг)	комплект	3
<b>50</b>	Копье массой 600 г	штук	20
<b>51</b>	Копье массой 700 г	штук	20
<b>52</b>	Копье массой 800 г	штук	20
<b>53</b>	Круг для места метания диска	штук	1
<b>54</b>	Круг для места метания молота	штук	1
<b>55</b>	Молот массой 3,0 кг	штук	10
<b>56</b>	Молот массой 4,0 кг	штук	10
<b>57</b>	Молот массой 5,0 кг	штук	10
<b>58</b>	Молот массой 6,0 кг	штук	10
<b>59</b>	Молот массой 7,26 кг	штук	10
<b>60</b>	Ограждение для метания диска	штук	1
<b>61</b>	Ограждение для метания молота	штук	1
<b>62</b>	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
<b>63</b>	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
<b>64</b>	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
<b>65</b>	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
<b>66</b>	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
<b>67</b>	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
<b>Дополнительное оборудование и экипировка</b>			
<b>68</b>	Утяжелители для ног (300,600,1000)	штук	10
<b>69</b>	Рюкзак спортивный	штук	1
<b>70</b>	Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные)	штук	1
<b>71</b>	Снаряд для метания (имитатор)	штук	1

## 18. Кадровые условия реализации программы

18.1. Укомплектованность Спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519) 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).

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

## **19. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. №996;
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ Минспорта России от 15.05.2014);
3. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 № 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. № 1282;
6. Абдуллин М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции. Печать.2011;
7. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки по легкой атлетике;
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2008;
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. М. Физкультура и спорт 2009;
10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. Астраль 2012;
11. Попов В.Б. Юный легкоатлет. М. 2009;
12. Хоменков Л.С. Книга тренера по легкой атлетике. М. Физкультура и спорт, 2014;
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М. Физкультура и спорт, 2014;
14. Интернет-ресурсы: Официальный сайт Министерства спорта России <http://minsport.gov.ru>

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта легкая атлетика**

Приложение № 1

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Мальчики (до года обучения)					Девочки (до года обучения)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	131	132	133	134	120	121	122	123	124
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (раз)	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
5	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	24,1	24,2	24,3	24,4	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2	+3	+4	+5	+6	+3	+4	+5	+6	+7
7	Бег на 2 км (мин, сек)	Без учета времени					Без учета времени				
	<b>Контрольные упражнения и единицы измерения</b>	<b>Мальчики (свыше года обучения)</b>					<b>Девочки (свыше года обучения)</b>				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1



2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	14	15	16	17	7	8	9	10	11
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	141	142	143	144	130	131	132	133	134
4	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (раз)	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
5	Метание мяча весом 150 г. (м)	22	22,1	22,2	22,3	22,4	15	15,1	15,2	15,3	15,4
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+4	+5	+6	+7	+8	+5	+6	+7	+8	+9
7	Бег на 2 км (мин, сек)	16,00	15,58	15,56	15,54	15,52	17,30	17,28	17,26	17,24	17,22

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 21 балла.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта легкая атлетика**

Приложение № 2

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>											
1	Бег на 60 м (сек)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
2	Бег на 150 м (сек)	25,5	25,4	25,3	25,2	25,1	27,8	27,7	27,6	27,5	27,4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190	191	192	193	194	180	181	182	183	184
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>											
1	Бег на 60 м (сек)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
2	Бег на 500 м (мин, сек)	1,44	1,43	1,42	1,41	1,40	2,01	2,00	1,59	1,58	1,57
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	170	171	172	173	174	160	161	162	163	164
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>											
1	Бег на 60 м (сек)	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
2	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5,40	5,41	5,42	5,43	5,44	5,10	5,11	5,12	5,13	5,14
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	191	192	193	194	180	181	182	183	184
<b>4. Для спортивных дисциплин метания</b>											

1	Бег на 60 м (сек)	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	181	182	183	184	170	171	172	173	174
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вверх (м)	10	10,1	10,2	10,3	10,4	8	8,1	8,2	8,3	8,4
5. Для спортивной дисциплины многоборье											
1	Бег на 60 м (сек)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
2	Тройной прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5,30	5,32	5,34	5,36	5,38	5,00	5,02	5,04	5,06	5,08
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу вверх (м)	9	9,1	9,2	9,3	9,4	7	7,1	7,2	7,3	7,4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	180	181	182	183	184	170	171	172	173	174

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 12 баллов.

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта легкая атлетика**

Приложение № 3

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Баллы									
		Юноши					Девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>											
1	Бег на 60 м (сек)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8
2	Бег на 300 м (сек)	38,5	38,4	38,3	38,2	38,1	43,5	43,4	43,3	43,2	43,1
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	260	261	262	263	264	230	231	232	233	234
4	Десятерной прыжок в длину с места (м)	25	25,1	25,2	25,3	25,4	23	23,1	23,2	23,3	23,4
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции</b>											
1	Бег на 60 м (сек)	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
2	Бег на 500 м (мин, сек)	1,44	1,43	1,42	1,41	1,40	2,01	2,00	1,59	1,58	1,57
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	170	171	172	173	174	160	161	162	163	164
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>											
1	Бег на 60 м (сек)	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
2	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
3	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-

4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	251	252	253	254	220	221	222	223	224
4. Для спортивных дисциплин метания											
1	Бег на 60 м (сек)	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	260	261	262	263	264	220	221	222	223	224
3	Рывок штанги весом не менее 70 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Рывок штанги весом не менее 25 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
5. Для спортивной дисциплины многоборье											
1	Бег на 60 м (сек)	7,7	7,6	7,5	7,4	7,3	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
2	Тройной прыжок в длину с места (м, см)	7,60	7,61	7,62	7,63	7,64	7,00	7,01	7,02	7,03	7,04
3	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг (раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
4	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг (раз)	-	-	-	-	-	1	2	3	4	5
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	251	252	253	254	210	211	212	213	214

Сумма баллов для зачисления на этап начальной подготовки: не менее 12 баллов.