

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА»**

Принята на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СШ бокса»

Протокол № 2 от 15.06. 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО «СШ бокса»

В.А. Дмитриев  
«14» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «легкая атлетика»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта легкая атлетика  
(утверждена приказом Минспорта РФ от 16.11.2022 г. № 996)

Срок реализации программы: 10 лет

Авторы-разработчики:  
заместитель директора  
по спортивной работе Манохина О.Л.  
тренер-преподаватель Мещерякова Л.М.

г. Курск 2023 год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОКСА»**

Принята на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СШ бокса»

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор МБУ ДО «СШ бокса»

Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г.

\_\_\_\_\_ В.А. Дмитров  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «легкая атлетика»**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта легкая атлетика  
(утверждена приказом Минспорта РФ от 16.11.2022 г. № 996)

Срок реализации программы: 10 лет

Авторы-разработчики:  
заместитель директора  
по спортивной работе Манохина О.Л.  
тренер-преподаватель Мещерякова Л.М.

г. Курск 2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
<b>II. Характеристика дополнительных образовательных программ спортивной подготовки</b>	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:	9
✓ учебно-тренировочные занятия	
✓ учебно-тренировочные мероприятия	
✓ спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности	
✓ работа по индивидуальным планам	
✓ самостоятельная работа (подготовка)	
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом составления видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	17
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	20
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
<b>III. Система контроля</b>	
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	31

<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «легкая атлетика»</b>	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	34
4.2.	Учебно-тематический план	35
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	41
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
6.1.	Материально-технические условия	41
6.2.	Кадровые условия	43
6.3.	Информационно-методические условия	44

## **I. Общие положения**

### **1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке лёгкая атлетика с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 996, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа бокса» (МБУ ДО «СШ бокса») города Курска (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденная приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1282, а также следующих нормативных правовых актов:

- 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);
- Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06 февраля 2023 г.;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов

к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий» (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»;

- Устав МБУ ДО «СШ бокса».

## **1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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, а также привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом, обеспечение их всестороннего физического развития и укрепление здоровья, воспитание волевых и моральных качеств.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность процесса становления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

На протяжении всего периода обучения, обучающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

### *1) Этап начальной подготовки (НП)*

Задачи этапа: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»; формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»; повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; укрепление здоровья.

### *2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)*

Задачи этапа: 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 формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

### *3) Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*

Задачи этапа: 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.

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

### **Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта Номер – код вида спорта «легкая атлетика» 002 000 1 6 1 1 Я**

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
<b>Бег на короткие и средние дистанции</b>							
Бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
Бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
Бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
Бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
Бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
<b>Бег на средние дистанции и длинные дистанции</b>							
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3000 м	002	012	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» представлены в таблице 1:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	НП-1	9	10-20
		НП-2, НП-3	10	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 – 5	УТГ-1	12	8-16
		УТГ-2, УТГ-3	13	
		УТГ-4, УТГ-5	14	
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	СС-1	14	2-4
		СС-2, СС-3	15	

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «легкая атлетика» по этапам спортивной подготовки с учетом:

- возраста обучающихся;
- становления спортивного мастерства (разрядные нормативы);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- возможности перевода обучающихся из других Организаций.

**На этап начальной подготовки зачисляются** лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

**На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление** лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической и специальной физической подготовке и уровню спортивной квалификации (спортивный разряд), установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих



спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

**Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно)** в группу следующего этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов, а также по заключению врача.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать свыше 2-х спортивных разрядов.

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

### Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	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	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	9 - 14	12 - 18	18 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	468 - 728	624 - 936	936 – 1248

**Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия** при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе НП - двух часов (2 час.);
- на УТЭ (этапе спортивной специализации) — трех часов (3 час.);
- на этапе ССМ - четырех часов (4 час.).

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов. (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

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

Основными формами учебного процесса в Учреждении является очная форма, в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме, может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основной формой организации обучения по Программе в Учреждении являются учебно-тренировочные занятия, которые проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

#### **✓ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:**

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;

#### **Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:**

- учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (п. 3. 7. Приказа № 634)
- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий;
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (п. 3.8 Приказ № 634)

#### **✓ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:**

Учебно-тренировочные мероприятия включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня

подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3:

Таблица 3

**Учебно-тренировочные мероприятия**

N 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 международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	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	-	14	18

	подготовке			
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающихся, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

✓ **СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ:**

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта**

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

Объем соревновательной деятельности (таблица 4) устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Спортивной школой указывается количество соревнований в соответствии с

единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

#### ✓ ***РАБОТА ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ:***

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. (пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пн. 3.4 Приказа № 634)

#### ✓ ***САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (ПОДГОТОВКА)***

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

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соответствия видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной

подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (пп. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. (пп. 3.1 Приказа № 634)

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). (пл. 3.2 Приказа № 634)

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации Программы с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия. (п. 3.3 Приказа № 634)

Годовой учебно-тренировочный план (таблица 6-7) составляется с учетом соотношения видов спортивной подготовки (Таблица 5) и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица 5

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

N 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, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	3 - 5	3 - 5

**Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции**

1.	Общая физическая подготовка (%)	20 - 75	21 - 72	40 - 50	30 - 41	10 - 20
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

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом: соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, указанного в Таблице: 6

Таблица 6

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			УТ					ССМ
		НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	6	9	9	9	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3			4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20			8-16					2-4
1.	Общая физическая подготовка	204	198	150	150	150	124	124	160	
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	108	108	108	168	168	252	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	18	18	38	38	66	
4.	Техническая подготовка	46	46	112	112	112	162	162	254	
5.	Тактическая подготовка,	10	10	16	16	16	28	28	60	
6	Психологическая подготовка	4	4	9	9	9	10	10	16	
7	Теоретическая подготовка	12	12	18	18	18	24	24	28	
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	18	18	18	37	37	56	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	6	6	8	8	8	
10.	Восстановительные мероприятия	0	2	7	7	7	18	18	30	
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	6	6	6	7	7	8	
<b>Всего в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	



Таблица 7

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			УТ					ССМ
		НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	6	9	9	9	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)								
10-20			8-16					2-4		
1.	Общая физическая подготовка	234	225	234	230	220	255	255	187	
2.	Специальная физическая подготовка			56	60	70	94	94	281	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	18	18	18	37	37	66	
4.	Техническая подготовка	47	50	85	85	85	125	125	205	
5.	Тактическая подготовка,	9	9	16	16	16	26	26	51	
6	Психологическая подготовка	4	4	8	8	8	12	12	24	
7	Теоретическая подготовка	12	12	18	18	18	24	24	28	
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	14	14	14	25	25	47	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	4	4	4	6	
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	12	12	12	18	18	35	
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	3	4	4	6	
<b>Всего в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 8) составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица 8

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - обеспечение безопасности во время проведения соревнований; - оформление документов соревнований по видам дисциплин в легкой атлетике.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

		- освоение требований безопасности во время занятий физической культурой и спортом.	
2.	Здоровье сберегающие мероприятия		
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; - оказание помощи товарищу в случае употребления наркотиков, курения, алкоголя, запрещенных препаратов; - формирование навыков оказания первой помощи во время проведении учебно-тренировочных занятий	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - правильно выстроенный распорядок дня позволяет сбалансировать режим дня: часы отдыха и активности и избежать перегрузок, и уравновесить обмен веществ; - оформление специального дневника, в котором отображается примерный распорядок дня, и фактический суточный рацион. - планирование режима дня с учетом всех тренировок.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных	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; - формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.	В течение года

	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)		
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; - формирование патриотизма обучающихся через знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой, принятие активного участия вместе в проведении с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

		- формирование убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.	
5.	Эффективное использование средств воспитания при занятиях спортом	Создание субъективных условий - это знание воспитательной ситуации и существующих компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения тренера-преподавателя составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия (таблица 9):

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг в спорте – это запрещённые к применению в спорте фармакологические препараты, методы и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата.

К допинговым средствам относят препараты следующих групп:

- стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики);
- наркотики (наркотические анальгетики);
- анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства;
- бета-блокаторы; - диуретики.

К допинговым методам относятся:

- кровяной допинг;
- фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями.

С точки зрения достигаемого эффекта спортивные допинги можно условно разделить на две основные группы:

- препараты, применяемые непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;
- препараты, применяемые в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

Основной причиной широкого распространения допинга в современном спорте является убежденность некоторых тренеров и спортсменов в том, что без применения запрещенных веществ и методов невозможно достичь высоких спортивных результатов. Существующая система допинг-контроля в значительной степени ограничивает масштабы применения спортсменами запрещенных веществ и методов, в основном, в спорте высших достижений. Однако кардинально проблему допинга в современном спорте можно решить, начиная антидопинговое просвещение со спортивных школ.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными Министерством спорта Российской Федерации, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

**Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.**

**К нарушениям антидопинговых правил относятся:**

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

В своей деятельности в этом направлении спортивная школа руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Минспорта России, приказами и распоряжениями Минспорта, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Спортсмен обязан знать актуальную редакцию:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- главы 54.1 Трудового кодекса Российской Федерации («Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»);

- статей 230.1, 230.2, 234 Уголовного кодекса Российской Федерации;

- статей 3.11, 6.18 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях;

- постановления Правительства Российской Федерации от 28.03.2017 № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;

- распоряжения Правительства Российской Федерации от 10.07.2017 № 1456-р «Об утверждении комплекса мер по реализации Национального плана борьбы с допингом в российском спорте»;

- приказа Министерства спорта России от 16.12.2020 № 927 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;

- Всемирного антидопингового кодекса;

- Всемирного антидопингового кодекса (обзор основных изменений);
- Запрещенного списка;
- Запрещенного списка (обзор основных изменений);
- Международного стандарта по обработке результатов;
- Международного стандарта по образованию;
- Международного стандарта по терапевтическому использованию;
- Международного стандарта по тестированию и расследованиям;
- Программы мониторинга;
- Справочного руководства по Всемирному антидопинговому кодексу;
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Списка субстанций и методов, запрещенных все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) в спорте;
- приказа Минспорттуризма Российской Федерации от 13.05.2009 № 293 «Об утверждении Порядка проведения допинг-контроля»;
- норм, утвержденных общероссийскими спортивными федерациями и правилами по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- положений (регламентов) о спортивных соревнованиях по виду спорта «фигурное катание на коньках»;
- условий договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

В случае дисквалификации спортсмена в связи с нарушениями антидопинговых правил он исключается из списков спортсменов учреждения. В случае установления прямой вины тренера в факте применения запрещенных препаратов и нанесения вреда здоровью спортсменов применяются административные наказания, вплоть до увольнения.

### ***Примерные темы занятий в рамках проведения антидопинговых мероприятий:***

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом
- Права и обязанности Спортсменов, Персонала спортсмена и других групп в соответствии с Кодексом;
- Принцип Строгой ответственности;
- Последствия допинга, например, последствия для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции;
- Нарушения антидопинговых правил;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования пищевых добавок;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование;
- Процедура Тестирования, включая процедуры отбора Проб мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена;
- Требования к Спортсменам Регистрируемого пула тестирования, включая требования к предоставлению информации о местонахождении и использование системы АДАМС;
- Сообща о допинге.



Таблица 9

**План антидопинговых мероприятий**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Веселые старты»	В течение года	Тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Принципы и ценности, связанные с чистым спортом»	1 раз в год	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающийся, спортсмен
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за нарушения антидопинговых правил»	В течение года	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Веселые старты»	В течение года	Тренер-преподаватель
	Теоретическое занятие «Процедура допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биохимический паспорт спортсмена»	1 раз в год	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающийся, спортсмен
	Родительское собрание «Деятельность РУСАДА. Знакомство с учебным материалом РУСАДА и онлайн курсом. Сервисы для проверки препаратов»	1 раз в год	Тренер-преподаватель
	Семинар для тренеров «Процедура допинг-контроля. Права и	В течение года	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе

	обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биохимический паспорт спортсмена»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обучающийся, спортсмен
	Семинары: «Права и обязанности Спортсменов, Персонала спортсмена и других групп в соответствии с Кодексом»; «Последствия допинга, например, последствия для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции»; «Требования к Спортсменам Регистрируемого пула тестирования, включая требования к предоставлению информации о местонахождении и использование системы АДАМС»	В течение года	Отв. за антидопинговое обеспечение в регионе

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Работа по привитию 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, обучающихся 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.
- Оформление места соревнований.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и 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. Составление документации для работы спортивной школы по спортивной акробатике.
- 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.
- Организация и судейство районных и городских соревнований по легкой атлетике.

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

Таблица 10

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

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям

специализации) (по всем годам)	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 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
Этап совершенствования 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

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате

суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста обучающихся, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения обучающихся в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

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

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

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у обучающихся.

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

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на

организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### **III. Система контроля**

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

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

*на этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

*на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Контроль и оценка результатов освоения Программы (таблицы 11-13)

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (Приложение – таблицы 1-18)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления, обучающихся

определяют локальные акты Организации.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно- тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных нормативов, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11-14:

Таблица 11

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

N	Упражнения	Единица	Норматив до года	Норматив свыше года
---	------------	---------	------------------	---------------------



п/п		измерения	обучения		обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не менее	
					16.00	17.30

Таблица 12

**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»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. 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»

Таблица 13

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14

**Уровень спортивной квалификации**

Этапы спортивной подготовки	Возраст ( лет )	Уровень спортивной квалификации
НП 1	9 - 10	б/р
НП 2	10 - 11	
НП 3	11 - 12	
УТ1	12 - 13	3 юн - 1 юн
УТ2	13 - 14	2 юн - 1 юн
УТ3	14 - 15	1 юн

УТ4	15 - 16	Ш - I
УТ5	16 - 17	Ш - I
ССМ	17 +	КМС, МС

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «легкая атлетика»**

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

##### **Функции рабочей программы тренера-преподавателя:**

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающимися.

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем в соответствии с его компетенцией. Структура рабочей программы определяется локальными нормативными актами Организации. Тренер-преподаватель обязан представить рабочую программу на заседании тренерского совета, соответствующим протоколом которого фиксируется факт одобрения/неодобрения рабочей программы.

## 4.2. Учебно-тематический план

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. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по

				подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<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.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод

	техники вида спорта			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>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты –

				специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борье» (далее – многоборье), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Учитывая особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» Учреждение, реализует Программы по спортивным дисциплинам: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции.

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**

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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;



- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238), с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 17

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
8.	Доска информационная	штук	2
10	Колокол сигнальный	штук	1
11	Конус высотой 15 см	штук	10
12	Конус высотой 30 см	штук	20
15	Мат гимнастический	штук	10
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19	Палочка эстафетная	штук	20
24	Рулетка (10 м)	штук	3
25	Рулетка (100 м)	штук	2
26	Рулетка (20 м)	штук	1
27	Рулетка (50 м)	штук	3
28	Секундомер	штук	10

29	Скамейка гимнастическая	штук	20
30	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31	Стартовые колодки	пар	10
32	Стенка гимнастическая	штук	2
33	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

Таблица 18

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				НП		УТЭ		ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
8.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чез»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

## **6.2. Кадровые условия**

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

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

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:**

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 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации 1 раз в 4 года (п.24 Приказа № 999).

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

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Минспорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от 20.12.2022г №1282
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 г. № 996
5. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;
6. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
7. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06 февраля 2023г
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
9. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

#### **Методическая литература:**

1. Аршинник С.П., Барсукова Е.Ю., Тхорев В.И., Шиян В.М. Физическая подготовленность школьников: структура, состояние, динамика, средства и методы повышения, контроль: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2010. – 52 с.
2. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
3. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

5. Допинг в спорте: риски, противодействие, профилактика. Итоговый сборник материалов, М., 2013. – 99 с.
6. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
7. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006.- 63 с.
8. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
9. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одарённостей и поиск таланов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 180 с.
10. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
11. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина: руководство для врачей – М.: Медицина, 1991
12. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 460, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров. - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-4468-1309-4
13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст]: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Ю. М. Макаров [и др.]; под ред. Ю. М. Макарова. - Москва: Академия, 2013. - 270, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 267-268. - ISBN 978-5-7695-9142-6
14. Филин В.П. Становление и перспективы развития теории и методики юношеского спорта / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2, 23 с.

#### **Перечень аудиовизуальных средств**

1. Видеозаписи выступлений сильнейших легкоатлетов в Олимпийских Играх и Юношеских Олимпийских Играх;
2. Видеозаписи выступлений сильнейших легкоатлетов в Чемпионатах Мира, Европы;
3. Видеозаписи сильнейших легкоатлетов в Первенствах Мира, Европы.
4. Презентации по различным темам: антидопинг, технология спорта, подготовка легкоатлетов, профилактика травматизма в спорте, история легкой атлетики.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.olympic.ru> - Олимпийский Комитет России;
3. <https://rusathletics.ru> - Федерация легкой атлетики России;

4. <https://sportcom46.ru> - Министерство спорта Курской области;
5. <https://wada-ama.org> - Всемирное антидопинговое агентство;
6. <https://rusada.ru> - Российское антидопинговое агентство;
7. <https://bmsi.ru> - Библиотека международной спортивной информации;
8. <https://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту;
9. <http://www.consultant.ru> - Справочная правовая система «Консультант Плюс»;
10. <http://www.ict.edu.ru> - Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»;
11. [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе начальной подготовки 1 года обучения**

Таблица 1

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		НП-1			НП-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м.,(с)	9,8	9,7	9,5	9,6	9,4	9,3
2	Прыжок в длину с места (см)	121	125	130	131	135	140
3	Прыжки через скакалку в течение 30 сек. (количество раз)	32	34	35	25	27	30
4	И.П. – Упор лёжа Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	6	7	10	11	13
5	Метание мяча весом 150 г (м)	13	14	15	22	24	25
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+3	+4	+5	+2	+3	+4
7	Бег 2 км (мин,с)	Без учёта времени			Без учёта времени		
8	Теоретическая программа	зачёт			зачёт		

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе начальной подготовки 2 года обучения**

Таблица 2

	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		НП-2			НП-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м., (с)	9,5	9,4	9,3	9,5	9,3	9,1
2	Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	132	135	140
3	Прыжки через скакалку в течение 30 сек. (количество раз)	38	40	42	25	30	35
4	И.П. – Упор лёжа Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	6	7	8	10	12	14
5	Метание мяча весом 150 г (м)	14	15	18	25	26	28
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+4	+5	+6	+2	+3	+4
7	Бег 2 км (мин,с)	17,30			16,00		

8	Теоретическая программа	зачет	зачёт
---	-------------------------	-------	-------

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе начальной подготовки 3 года обучения**

Таблица 3

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		НП-3			НП-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,6	10,5	10,3	9,5	9,3	9,1
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	30,0	29,0	27,8	132	135	140
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	160	170	180	25	30	35
4	Выполнение норматива ЕВСК	3-ю					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе начальной подготовки 3 года обучения**

Таблица 4

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		НП-3			НП-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	11,0	10,8	10,6	9,8	9,7	9,5
2	Бег 500 м (мин,с)	2,10	2,05	2,01	1,50	1,46	1,44
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	150	155	160	160	165	170
4	Выполнение норматива ЕВСК	3-ю					
5	Теоретическая программа	зачет					



**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 1 года обучения**

Таблица 5

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТ -1			УТ-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,4	10,3	10,0	9,5	9,2	8,8
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	29,0	28,0	27,0	29,0	26,0	25,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	165	175	183	180	185	193
4	Выполнение норматива ЕВСК	1-3-юн					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 1 года обучения**

Таблица 6

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТ-1			УТ-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,8	10,5	10,3	9,6	9,4	9,1
2	Бег 500 м (мин,с)	2,10	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	150	160	165	160	170	175
4	Выполнение норматива ЕВСК	1-3-юн					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 2 года обучения**

Таблица 7

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТ -2			УТ-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,2	9,8	9,5	9,0	8,6	8,3
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	29,0	27,0	26,0	28,0	25,0	24,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	170	180	185	180	190	195
4	Выполнение норматива ЕВСК	3 разряд-2 юн.					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 2 года обучения**

Таблица 8

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТ-2			УТ-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,5	10,0	9,7	9,5	9,0	8,6
2	Бег 500 м (мин,с)	2,05	1,58	1,52	1,45	1,40	1,37
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	155	165	170	165	175	180
4	Выполнение норматива ЕВСК	3 разряд-2 юн.					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 3 года обучения**

Таблица 9

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТ-3			УТ-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,0	9,4	9,2	8,3	7,7	7,9
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	29,0	26,0	25,0	28,0	24,0	23,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	170	185	190	185	195	200
4	Выполнение норматива ЕВСК	2 разряд-1 юн.					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 3 года обучения**

Таблица 10

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		УТ-3			УТ-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,5	9,8	9,4	9,3	8,8	8,3
2	Бег 500 м (мин, с)	2,00	1,55	1,45	1,45	1,38	1,30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	168	175	170	180	185
4	Выполнение норматива ЕВСК	2 разряд-1 юн.					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 4 года обучения**

Таблица 11

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТ-4			УТ-4		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,8	9,2	8,9	8,3	7,7	7,6
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	28,0	25,0	23,5	28,0	24,0	22,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	190	195	190	200	205
4	Выполнение норматива ЕВСК	1-3 разряд					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 4 года обучения**

Таблица 12

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТ-4			УТ-4		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,0	9,6	9,1	9,1	8,7	8,3
2	Бег 500 м (мин,с)	1,55	1,50	1,40	1,40	1,36	1,30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	175	180	175	180	185
4	Выполнение норматива ЕВСК	1-3 разряд					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 5 года обучения**

Таблица 13

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТ-5			УТ-5		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,5	9,1	8,2	8,0	7,6	7,3
2	Бег 300 м с высокого старта, (с)	50,0	46,0	43,5	42,0	40,0	38,5
3	Десятерной прыжок в длину с места ( м )	19	21	23	21	23	25
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,( см )	190	210	230	230	250	260
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе УТ 5 года обучения**

Таблица 14

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТ-5			УТ-5		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,6	9,4	9,0	8,0	7,6	8,0
2	Бег 2000 м, (мин,с)	7,25,00	7,15,00	7,10,00	6,20,00	6,10,00	6,00,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,(см)	190	195	200	210	220	240
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе ССМ 1**

Таблица 15

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ 1			ССМ1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	8,7	8,5	8,1	7,8	7,5	7,2
2	Бег 300 м с высокого старта, (с)	45,0	44,0	43,0	42,0	40,0	38,0
3	Десятерной прыжок в длину с места ( м )	20	22	24	22	24	26
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,( см )	200	220	235	240	255	265
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе ССМ 1**

Таблица 16

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ1			ССМ1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,5	9,3	8,8	8,0	7,8	7,9
2	Бег 2000 м, (мин,с)	7,20,00	7,15,00	7,08,00	6,15,00	6,05,00	5,55,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,(см)	190	200	210	215	230	245
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе ССМ 2**

Таблица 17

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ 2			ССМ2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	8,3	8,1	7,9	7,6	7,3	7,1
2	Бег 300 м с высокого старта, (с)	45,0	43,0	41,0	42,0	40,0	37,0
3	Десятерной прыжок в длину с места ( м )	23	24	25	25	26	27
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,( см )	210	240	250	260	270	280
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС, спортивное звание «мастер спорта России»					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки  
на этапе ССМ 2**

Таблица 18

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ2			ССМ2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,2	9,0	8,7	8,0	7,8	7,6
2	Бег 2000 м, (мин, с)	7,10,00	6,55,00	6,40,00	6,10,00	5,55,00	5,45,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,(см)	200	230	240	230	240	250
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС, спортивное звание «мастер спорта России»					
6	Теоретическая программа	зачет					