

Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение дополнительного образования
Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

АУ ДО РБ «РСШОР»

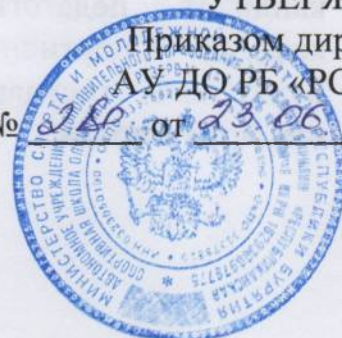
Протокол № 1 от 23.06.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

АУ ДО РБ «РСШОР»

№ 240 от 23.06.2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Легкая атлетика»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 № 1282

в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 996

г. Улан-Удэ, 2023 г.

Разработчики:

Заместитель директора АУ ДО РБ «РСШОР»

Начальник отдела АУ ДО РБ «РСШОР»

Тренер-преподаватель АУ ДО РБ «РСШОР»

Э.Д. Бальжинимаев

П.Г. Леонов

Д.В. Домнин

Рецензент:

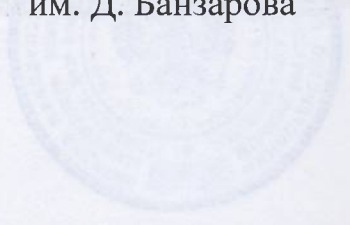
кандидат педагогических наук, доцент

кафедры «Спортивных дисциплин и туризма»

Бурятского государственного университета

им. Д. Банзарова

В.Б. Гармаев



Оглавление

1. Общие положения	4
1.1. Нормативная база дополнительной образовательной программы	4
1.2. Цель и задачи программы	5
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	14
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	16
2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия	17
2.3.2. Объем соревновательной деятельности	19
2.3.3. Режим занятий	20
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	21
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	26
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	53
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	55
3. Система контроля	62
3.1. Требования к результатам прохождения программы	62
3.2. Оценка результатов освоения программы	64
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	65
3.4. Процедура промежуточной и итоговой аттестации	70
4. Рабочая программа по легкой атлетике	71
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	71
4.2. Учебно-тематический план спортивной подготовки	86
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	92
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	94
6.1. Материально-технические условия	94
6.2. Кадровые условия	101
6.3. Информационно-методические условия реализации программы	101

I. Общие положения

1.1. Нормативная база дополнительной образовательной программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996¹ (далее – ФССП).

Нормативной базой дополнительной образовательной программы являются законодательные акты Российской Федерации и другие нормативные акты: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 года № 127, Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», план мероприятий («дорожная карта») по реализации Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказ Минздрава

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

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», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цель и задачи программы

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 и становления мастерства спортсменов по легкой атлетике, а также тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта (бег на средние и длинные дистанции);
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области легкой атлетики, освоение правил вида спорта, изучение истории легкой атлетики, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд Республики Бурятия и России;

- подготовка из числа спортсменов инструкторов общественников и судей по легкой атлетике.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

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

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копьё, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья.

Спортивная ходьба - на 20 км (мужчины и женщины) и 50 км (мужчины). Спортивная ходьба — это циклическое локомоторное движение умеренной интенсивности, которое состоит из чередования шагов, при котором спортсмен должен постоянно осуществлять контакт с землей и при этом вынесенная вперед нога должна быть полностью выпрямлена с момента касания земли и до момента вертикали.

Бег - на короткие (100, 200, 400 м), средние (800 и 1500 м), длинные (5000 и 10 000 м) и сверхдлинные дистанции (марафонский бег - 42 км 195 м), эстафетный бег (4 x 100 и 4 x 400 м), бег с барьерами (100 м - женщины, 100 м - мужчины, 400 м - мужчины и женщины) и бег с препятствиями (3000 м). Соревнования по бегу — один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, и были включены в программу с самых первых олимпийских игр 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.

Беговые виды входят как в состав дисциплин лёгкой атлетики, так и во многие популярные виды спорта отдельными этапами (в эстафетах, многоборьях). Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1.22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка, указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Сами соревнования почти не требуют сколько-нибудь особенных условий. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гравевыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов.

В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли — шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания. В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии, обозначающей старт. Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных

ситуаций привлекается фотофиниш и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжок в высоту и прыжок с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление. Требуется от спортсменов прыгучести и координации движений. Проводится в летнем и зимнем сезоне. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков, оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и в финале даётся по три попытки на каждой высоте. Спортсмен имеет право пропустить высоту, при этом неиспользованные на пропущенной высоте попытки не накапливаются. Если спортсмен совершил неудачную попытку или две на какой-либо высоте и не хочет больше прыгать на этой высоте, он может переносить неиспользованные (соответственно, две или одну) попытки на следующие высоты. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, но он не может быть менее 2-х сантиметров. Спортсмен может начать прыгать с любой высоты, предварительно оповестив об этом судей. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 3 x 5 метров. При попытке спортсмен должен отталкиваться одной ногой.

Попытка считается неудачной, если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной проекцией ближнего края планки, или между, или за пределами стоек любой частью своего тела до того, как он преодолел планку. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, попытка считается засчитанной. Обычно судья фиксирует взятие высоты не раньше, чем спортсмен покинул место приземления, но окончательное решение о моменте фиксации результата формально остаётся за судьёй.

Прыжок с шестом — дисциплина, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требуется от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств, координации движений. Прыжок с шестом среди мужчин является олимпийским видом спорта с Первой летней Олимпиады 1896 года, среди женщин — с Олимпийских игр 2000 года в Сиднее. Входит в состав легкоатлетических многоборий. Соревнования по прыжкам в высоту происходят в секторе для прыжков,

оборудованном планкой на держателях и местом для приземления. Спортсмену на предварительном этапе и финале даётся по три попытки на каждой высоте. Прирост высот в ходе соревнований определяется судьями, он не может быть менее 5 сантиметров. Обычно на малых высотах планка поднимается с шагом 10-15 см и затем шаг переходит к 5 см. Расстояние между держателями планки 4 м. Размеры места приземления 5 x 5 метров. Длина дорожки для разбега не менее 40 метров ширина 1.22 метра. Спортсмен имеет право попросить у судей отрегулировать расположение стоек для планки от 40 см перед задней поверхностью ящика для упора шеста, до 80 см по направлению к месту разбега. Попытка считается неудачной если: в результате прыжка планка не удержалась на стойках; спортсмен коснулся поверхности сектора, включая место приземления, расположенное за вертикальной плоскостью, проходящей через дальний край ящика для упора, любой частью тела или шестом; спортсмен в фазе полёта руками попытался удержать планку от падения. Удачную попытку судья отмечает поднятием белого флага. Если планка упала со стоек после поднятия белого флага, это уже не имеет значения — попытка засчитана. Если при выполнении попытки шест сломается, спортсмен имеет право выполнить попытку заново.

Прыжок в длину — дисциплина, относящаяся к горизонтальным прыжкам технических видов легкоатлетической программы. Требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств. Задача атлета — достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке. Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления. У мужчин атлетов мирового класса, начальная скорость при отталкивании от доски достигает 9.4 — 9.8 м/с. Оптимальным углом вылета центра масс спортсмена к горизонту считается 20-22 градуса и высота центра масс относительно обычного положения при ходьбе — 50-70 см. Наивысшей скорости атлеты обычно достигают на последних трёх-четырёх шагах разбега. Прыжок состоит из четырёх фаз: разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Наибольшие различия, с точки зрения техники, затрагивают полётную фазу прыжка.

Метания - толкание ядра, метание копья, метание диска и метание молота. В 1896 г. в программу Игр включили метание диска и толкание ядра; в 1900 г. – метание молота, в 1906 г. – метание копья.

Толкание ядра. Участники соревнований выполняют бросок в секторе размером 35° , вершина которого начинается в центре круга диаметром 2,135 метра. Расстояние броска измеряется как расстояние от внутренней окружности этого круга до точки падения снаряда. В настоящее время официально принятыми параметрами снаряда являются вес ядра и его диаметр. Для мужчин — 7,260 кг и 120—129 мм, у женщин — 4 кг и 100—109 мм. Ядро должно быть достаточно гладким — отвечать классу шероховатости поверхности № 7. В официальных соревнованиях участники обычно выполняют шесть попыток. Если участников больше восьми, то после 3-х первых попыток отбираются восемь лучших, и в следующих трёх попытках они разыгрывают лучшего по максимальному результату в шести попытках. Как только спортсмен займет положение в круге перед началом выполнения попытки, ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч. Толкать ядро разрешается одной рукой, запрещено использование каких-либо перчаток. Запрещается также бинтование ладони или пальцев. В случае, если у спортсмена забинтована рана, он должен показать руку судье, и тот примет решение о допуске атлета к соревнованиям.

Метание диска – Участники соревнований выполняют бросок из круга диаметром 250 см. Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней окружности этого круга до точки падения снаряда. Вес диска у мужчин — 2 кг, у юниоров 1,75 кг, у юношей 1,5 кг. У женщин, юниорок и девушек — 1 кг. Диаметр диска составляет 219—221 мм для мужчин и 180—182 мм для женщин. В официальных соревнованиях IAAF участники выполняют шесть попыток. Если участников больше восьми, то после 3-х первых попыток отбираются восемь лучших и в следующих трёх попытках они разыгрывают лучшего по максимальному результату в шести попытках. Метание диска производится из ограждённого сеткой сектора с разрешённым горизонтальным углом вылета не более 35° , а точнее $34,92^\circ$, иначе диск не сможет вылететь в поле и врежется в сетку или опоры. Ширина ворот вылета диска составляет 6 метров. Запрещается выход спортсмена за границу сектора, пока диск не приземлится. При броске диск может задеть ограждение сектора, если другие правила не нарушены.

Метание копья. Правила схожи с другими метательными дисциплинами. Соревнующиеся делают по три попытки, и по лучшему результату отбираются восемь лучших. Вошедшие в эту восьмёрку делают ещё по три броска, и победитель определяется по лучшему результату всех шести попыток. В отличие от метания диска, молота и толкания ядра, спортсмены используют не круг, а дорожку (с покрытием, аналогичным покрытию для бега) для разгона перед броском. Соответственно, не засчитываются попытки, при которых спортсмен пересёк линию в конце дорожки. Также не учитываются попытки, в которых копье вылетело за пределы отведённого сектора, или не воткнулось в землю, а упало плашмя. Помимо слаженности всей координации движений и финального усилия, в метании копья большую роль играет скорость спортсмена, которую тот приобретает при разгоне. Известные метатели копья имеют совершенно разное телосложение и физические данные, например, рекордсмен мира Уве Хон обладал ростом 199 см и весом 114 кг в то время, как другой рекордсмен, Сеппо Рети, 190 см и 89-120 кг. Нынешний рекордсмен мира, Ян Железный, из Чехии, 185 см и 79-85 кг.

Метание молота. Молот представляет собой металлический шар, соединённый стальной проволокой с рукоятью. Длина молота у мужчин составляет 117—121,5 см, а общий вес — 7,265 кг (= 16 фунтов). У женщин его длина составляет от 116 до 119,5 см, а общий вес — 4 кг. То есть, вес молота равен весу ядра, используемого спортсменами соответствующего пола. Спортсмен при метании находится в специальном круге диаметром 2,135 м, в пределах которого он раскручивается и метает спортивный снаряд. Для того чтобы попытка была засчитана, спортсмен должен покинуть круг лишь после удара молота об землю и только с задней стороны круга. К тому же молот должен упасть в пределах предназначенного сектора, огороженного сеткой. В связи с опасностью, которую летящий молот представляет для спортсменов, участвующих в других видах соревнований, угол сектора постоянно сужался. В 1900-х годах он составлял 90°, в 1960-х — 60°, а в настоящее время — примерно 35°. По этой же причине соревнование в метании молота часто проводится в начале легкоатлетической программы или переносится на другой стадион.

Многоборья - десятиборье (мужской вид) и семиборье (женский вид), которые проводятся в течение двух дней подряд в следующем порядке. Десятиборье - первый день: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту и бег 400 м; второй день: бег 100 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья и бег 1500 м. Семиборье - первый день: бег 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м;

второй день: прыжок в длину, метание копья, бег 800 м. За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило не менее 30 мин). При проведении отдельных видов существуют поправки характерные для многоборья: в беговых видах разрешено сделать два фальстарта (вместо одного как в обычных беговых видах); в прыжке в длину и в метаниях участнику предоставляется только по три попытки.

Кроме перечисленных олимпийских видов соревнования по бегу и ходьбе проводятся на других дистанциях, по пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже; в метаниях для юношей используются облегченные снаряды; многоборье проводят по пяти и семи видам (мужчины) и пяти (женщины). Правила в легкую атлетику довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике АУ ДО РБ «РСШОР» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27. пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по легкой атлетике в учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преисполненность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и

специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования, для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов сообразно способностям. Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки квалифицированных спортсменов. Одной из задач отделения легкой атлетики АУ ДО РБ РСШОР – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Республики Бурятия и Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

Номер - код вида спорта, спортивной дисциплины: бег короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1.	Легкая атлетика	002 0001 6 1 1 Я	Бег 30-50 м	002 064 1 8 1 1 Я
2.			Бег 60 м	002 002 1 8 1 1 Я
3.			Бег 100 м	002 003 1 6 1 1 Я
4.			Бег 200 м	002 004 1 6 1 1 Я
5.			Бег 300 м	002 005 1 8 1 1 Я
6.			Бег 400 м	002 006 1 6 1 1 Я
7.			Бег 600 м	002 007 1 8 1 1 Я
8.			Бег 800 м	002 008 1 6 1 1 Я
9.			Бег 1000 м	002 009 1 8 1 1 Я
10.			Бег 1500 м	002 010 1 6 1 1 Я
11.			Бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

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

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

Согласно Приказу Министерства Российской Федерации № 634 от 03 августа п.4.3. организация самостоятельно определяет максимальную наполняемость учебно–тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость групп (чел.)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1	2

При комплектовании групп и основанием для допуска лиц обучающихся в образовательных организациях дополнительного образования и лиц, занимающихся спортом к занятию, допускаются согласно приказа Минздрава России № 1144н.

На этапе начальной подготовки допуском спортсмена является наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Начиная с тренировочного этапа (ССМ, ВСМ) допуском спортсмена к спортивным мероприятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медицинское заключение о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях выдается по результатам прохождения УМО, спортсмену или его законному представителю, уполномоченному сотруднику физкультурно-спортивной, образовательной организации, в которой занимается спортсмен, не позднее 10 рабочих дней после прохождения УМО.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
 объемов недельной тренировочной нагрузки;
 выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
 спортивных результатов;
 возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по стрельбе из лука, с учетом приложения № 2 к ФССП, представлены в таблице.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

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

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

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

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

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

2.3.1. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ) — это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность УТМ определяется

в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.2. Объем соревновательной деятельности.

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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	
					Этап высшего спортивного мастерства

Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.3.3. Режим занятий

Согласно п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20, тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончания занятий в 21.00 часов.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, организация сама определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

участия в спортивных соревнованиях.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по легкой атлетике с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП приведен в таблице.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции							
1.	Общая физическая подготовка (%)			17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20	8-17
2.	Специальная			10-12	12-15	25-30	29-34

	физическая подготовка (%)						
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22	13-17
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	3-5	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания							
1.	Общая физическая подготовка (%)			17-32	14-21	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-5	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)			21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая	20-75	21-72	19-24	20-25	21-26	21-26

	подготовка (%)						
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех Лет					
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	10	10	12	14	14	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)										
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	2-4	1-2
		1.	Общая физическая подготовка	125	167	167	166	166	200	233	233	177
2.	Специальная физическая подготовка	109	133	133	120	120	144	167	167	251	349	
3.	Спортивные соревнования	-	8	8	21	21	25	29	29	73	100	
4.	Техническая подготовка	47	67	67	125	125	150	174	174	281	337	
5.	Тактическая подготовка	6	8	8	16	16	19	22	22	52	50	
6.	Теоретическая подготовка	12	17	17	16	16	19	22	22	31	37	
7.	Психологическая подготовка	6	8	8	16	16	19	22	22	31	50	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	10	10	12	15	15	21	25	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	12	15	15	31	25	
10.	Судейская практика	-	-	-	10	10	12	15	15	31	25	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	5	5	6	7	7	10	25	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	5	5	6	7	7	21	25	
Общее количество часов в год		312	416	416	520	520	624	728	728	1040	1428	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической спортивной подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

1) Профориентационная деятельность (судейская и инструкторская практика):

Цель – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта.

Задачи:

- подготовка обучающихся к роли помощников тренера.
- участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

2) Здоровьесбережение:

Цели:

- обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе;
- сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, спортивной физиологии, психологии и здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

3) Патриотическое воспитание обучающихся:

Цель – воспитание патриотизма у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- воспитание чувства ответственности перед родиной;
- формирование гордости за свой край, свою родину;
- воспитание гордости, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

- готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в российской федерации, в регионе.
- развитие культуры поведения спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

4) Нравственное (этическое) воспитание обучающихся:

Цель – формирование нравственного поведения у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- сформировать адекватное представление юного спортсмена о его нравственности, доводя до его сознания расхождения между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным поведением. важно при этом добиться переживания у ученика этого несоответствия;
- развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного спортсмена, но и затрачиваемые им усилия;
- учить юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам;
- развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям;
- уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

5) Развитие творческого мышления.

Цель – использование методов и приемов развивающего обучения, активизация творческой деятельности для развития у обучающихся устойчивого интереса к виду спорта, совершенствования физического, психического и умственного развития спортсмена, воспитания у них самостоятельности, творческой инициативы.

Задачи:

- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.
- организация с элементами развивающего обучения.
- определение методов и приемов активизации творческой деятельности.
- результативность и перспективы дальнейшей работы.
- выполнение данных задач поможет тренеру-преподавателю сформировать у спортсменов положительное отношение к виду спорта, развивать творческий потенциал обучающихся, навыки социализации: применение знаний в жизни, воспитывать всестороннее развитую личность.
- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 8.

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Форма	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятийный аппарат стрельбы из лука 2. Классификация спортивных соревнований. 3. Положение о спортивном соревновании. <p>Этап ССМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. 5. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. 6. Обязанности и права участников спортивных соревнований. 7. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. <p>Этап ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Положение о спортивных судьях. Порядок присвоения судейской категории. 9. Нормативы выполнения судейской категории – судья третьей категории 10. Нормативы выполнения судейской категории – судья второй категории 11. Нормативы выполнения судейской категории – судья первой категории 12. Нормативы выполнения судейской категории – судья всероссийской категории 13. Нормативы выполнения судейской категории – судья международной категории 14. Порядок лишения, восстановления квалификационных категории спортивных судей 15. Практика судейства в разных должностях спортивных судей (судья, секретарь, заместитель главного судьи и т. д.) 	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением судей, тренеров, практические занятия по практике судейства.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила соревнований по легкой атлетике. <p>Этап ССМ и ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Терминология по легкой атлетике 3. Организация и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора. 4. Дневники самоконтроля. 	Участие в: - учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях в качестве ассистентов и инструкторов.	В течение года

1.3.	Профориентационная деятельность	<p>Этап НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности. 2. Спортивная ориентация 3. Спортивная селекция 4. Спортивная генетика 5. Биометрическое тестирование по отпечаткам пальцев 6. ДНК-тест на генетическую предрасположенность к спорту 7. Определение предрасположенности к видам спорта с помощью АПК «Стань чемпионом» 	Лекции, беседы, встречи, обследование на АПК «Стань чемпионом»	В течение года
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:			В течение года
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивного мероприятия; - определение цели и задач при проведении спортивного мероприятия; - формирование необходимых оборудований и инвентарей; - определение списка ответственных лиц для проведения спортивного мероприятия; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - поощрение победителей и призеров. 	Беседа, встречи, организация, мотивация	
	Практическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбор участников мероприятия; - проведение торжественного открытия спортивного мероприятия; - показательные выступления спортсменов по видам спорта; - организация спортивного мероприятия - подведение итогов, награждение и поощрение, закрытие мероприятий. 	Проведение спортивных мероприятий (веселые старты, творческие номера, спортивные состязания)	
2.2.	Экологические здоровьесберегающие технологии			
	Теоретическая часть:	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактические меры по обеспечению чистоты и порядка за собой и окружающей среды; 	Беседы, встречи, планирование, обсуждение, рассказы	В течение года

		- воспитание чувства ответственности за сохранение её богатств перед будущими поколениями; - знание особенностей и месторасположение географических мест Бурятии и страны.		
	Практическая деятельность:	Для этапов ССМ и ВСМ: Организация учебно-тренировочных сборов в среднегорье, высокогорье для эффективного тренировочного процесса в Тункинском, Окинском районах Бурятии и в других местах России. Организация восстановительных учебно-тренировочных сборов в каникулярный период на берегу оз. Байкал на спортивной базе «Энхалук». Для всех этапов: Организация экологического десанта: уборка территории по месту проведения тренировочных сборов от мусора и загрязнений.	Утверждение планов, организация спортивных мероприятий, привлечь спортсменов других организаций и регионов, эффективность проведения экологических и спортивных мероприятий	
2.3.	Восстановительные мероприятия			
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Изучение основы гигиены, спортивного питания, анатомии и спортивной физиологии, психологии	Наблюдение, изучение, сравнение	В течение года
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Своевременный массаж тела, посещение сауны, бассейна, растяжка тела для укрепления здоровья и снятие физической напряженности и нагрузки, обеспечение качественного отдыха и восстановления организма, проведение самоанализа, аутотренинга, контроль и разрядки психоэмоционального состояния	Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма	
2.4.	Физкультурно-оздоровительные технологии			
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; - сохранение и укрепление физического здоровья обучаемых; - профилактические меры травматизма и переутомления - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	Изучение, сравнение, беседа, рассказ, саморегуляция	В течение года
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Регулировать периодов сна, отдыха,	Саморегуляция организма	

		восстановительных мероприятий после тренировки, организовать себе оптимальное питание, переутомления и травм. Выполнять самостоятельную физическую активность, непрерывно посещать тренировки, принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе до 3 лет.	спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма	
2.5.	Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности			В течение года
	Теоретическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Изучение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности по месту проведения спортивных мероприятий и на спортивной базе, профилактические меры по обеспечению безопасности в целом. Получение знаний и умений по оказанию доврачебной помощи пострадавшему со спортсменами на спортивной базе «Энхалук»	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация	
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Проведение инструктажей, апробирование инструктажей, мониторинг на безопасность материально-хозяйственной части. Оказание доврачебной помощи пострадавшему	Обеспечение профилактических мер по обеспечению безопасности	
2.6.	Массовый спорт как здоровьесберегающие технологии			В течение года
	Теоретическая часть	Сохранение здоровья, формирование социальной ответственности, расширение интересов для себя и окружающих людей, системность в занятии массовым спортом	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация	
	Практическая часть	Интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. Занимаясь массовым спортом, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность.	Организовывать и проводить дворовые игры, забеги и другие спортивно - массовые мероприятия	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			В течение года
3.1.	Теоретическая подготовка	Для этапа НП: 1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Спорт – явление культурной	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие	

		<p>жизни и его значение для государства.</p> <p>3. Зарождение олимпийского движения.</p> <p>4. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.</p> <p>5. Зарождение и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>6. Спортивная гордость моего края.</p> <p>Для этапа УТЭ:</p> <p>1. Роль и место физической культуры в обществе.</p> <p>2. Возрождение и развитие олимпийского движения.</p> <p>3. Государственные символы (герб, флаг, гимн) и их значение в спорте.</p> <p>4. Мой любимый тренер.</p> <p>5. Спортсмены - значкисты ГТО.</p> <p>6. Спортсмены, участники Великой отечественной войны.</p> <p>Для этапа ССМ:</p> <p>1. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, патриотизма, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.</p> <p>2. Современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и перспективы развития.</p> <p>3. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.</p> <p>Для этапа ВСМ:</p> <p>1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.</p> <p>2. Физическая культура и спорт как социальные феномены патриотического воспитания.</p> <p>3. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p> <p>4. Состояние спорта и его значение в современных условиях.</p> <p>5. Спортсмены участники СВО.</p>	<p>мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>	
--	--	--	--	--

	Практическая подготовка	<p>Для этапов НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в спартакиаде «ГТО». <p>Для этапов ССМ и ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в Фестивале «ГТО». 2. Церемония поднятия флага на открытии учебно-тренировочных мероприятий в СОЛ «Энхалук». 3. Участие в спортивно-массовом мероприятии «Олимпийский день» на базе СОЛ «Энхалук». <p>Для всех этапов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня. 2. Участие в парадах открытия и закрытия спортивных соревнований. 3. Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях. 4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям. 	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 школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления			В течение года
4.1.	Теоретическая подготовка	<p>Для всех этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. - Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. - Успех в спорте: как развить мышления победителя - Спортивное мышление: особенность, сущность, специфика. - Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности - Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности - Расширение общего кругозора юных спортсменов. 	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Игры для развития креативного мышления спортсменов - Конкурсы рисунков, фотографий, проектов. 	Лекции, семинары, мастер-классы с психологом.	
5.	Нравственное (этическое) воспитание обучающихся			
	Теоретическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История АУ РБ «РСШОР»: 	Сообщения, лекции, беседы,	В течение

		<p>история возникновения, галерея спортсменов и ветеранов спорта, стенд достижений.</p> <p>2. «Этика спортсмена»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в спортивном тренировочном зале; - правила поведения на соревнованиях; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование уважительного отношения к друг другу, к спортсменам другой школы, другого региона, страны. - правила поведения на семинарах, школах и спортивных лагерях, учебно-тренировочных сборах; - правила поведения в быту; - поведение спортсмена при общении с представителями средств массовой информации. <p>Для этапа УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Этика тренера» 2. Понятие адаптивного спорта. Паралимпийские и сурдолимпийские виды спорта. <p>Для этапа ССМ и ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Этика судей» 2. Примеры этического поведения спортсменов, тренеров, судей на крупных соревнованиях по разным видам спорта. 	<p>встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.</p>	<p>года</p>
	<p>Практическая подготовка</p>	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсия в АУ РБ «РСШОР», АУ РБ «РСАШ». <p>Для этапа НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Просмотр видеороликов, презентаций, фильмов об известных достойных спортсменах. 2. Дисциплинированное посещение учебно-тренировочных занятий, соблюдение дисциплины. 3. Сочинение или ролик на тему: «Нравственный поступок спортсмена, который мне запомнился»; 4. Сочинение или ролик на тему: «Спортивная гордость моего края». 5. Сочинение или ролик на тему: «Мой любимый тренер». 	<p>Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p> <p>- тематических физкультурно-спортивных</p>	

	<p>Для всех этапов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня. 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям. 	<p>праздниках, организуемых в том числе школой.</p>	
--	--	---	--

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

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 обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения Статьи 10, все *Запрещенные вещества* должны считаться *Особыми* веществами, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым веществам. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию, к статье «*Особые вещества и Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие вещества или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления *Списка* в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст Запрещенного списка утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках.

В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться преобладающей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку вещества можно разделить на:

- вещества, запрещенные все время (Это означает, что вещество или метод запрещены как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период как это определено в кодексе.);
- запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- вещества, запрещенные в соревновательный период;
- вещества, запрещенные в отдельных видах спорта.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (в 23:59) в день перед *Соревнованием*, в котором *Спортсмен* должен принять участие, до окончания *Соревнования* и процесса сбора *Проб*.

Вещества и методы, запрещенные все время.

- S0. Неодобренные вещества.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*. Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, ВРС-157.

– S1. Анаболические агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими: калустерон; местанолон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

– S2. Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

– S3. Бета-2-агонисты. *Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).* Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; салбутамол; салметерол; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол и др.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг. в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *небла- гоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен, с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

– S4. Гормоны и модуляторы метаболизма.

Запрещены все время (*как в соревновательный, так и во внесоревновательный период*).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям*.

Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

S4.1 Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: аминоглутетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; экземестан и др.

S4.2 Антиэстрогенные субстанции (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов (SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; фулвестрант.

S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIВ, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела против рецептора активина IIВ (например, бимагромаб); конкуренты рецептора активина IIВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031); ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, стамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистати).

S4.4 Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМПК), например, АICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR δ), инсулины и

инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

– S5. Диуретики и маскирующие агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, маннитола и др. Ацетазоламид; индапамид; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид); торасемид; этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на терапевтическое использование (ТИ)* этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

– Запрещенные методы.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым*, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к *особым методам*.

M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

1. Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или

доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

M2. Химические и физические манипуляции: *Фальсификация*, а также *попытки фальсификации* отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к пробе).

1. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

M3. Генный и клеточный допинг:

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

Субстанции и методы, запрещенные в соревновательный период.

– S6. Стимуляторы.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе S6. A, которые не относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость:

в данном разделе: кокаин, метилendiоксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, кротетамид, метамфетамин (d-), прениламин, и др.

Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидроафинил, катинон и его аналоги, пемолин, фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического

применения (например, бримонидин, клоназолин, оксиметазолин, ксилометазолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга 2023 года. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга 2023 года, и не являются *запрещенными субстанциями*.

Катин и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

– S7. Наркотики.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин).

Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например, *d*- и *l*-, где это применимо: диаморфин (героин); морфин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

– S8. Каннабиноиды.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (ТГК).

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (ТГК), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты ТГК.

За исключением: каннабидиол.

– S9. Запрещены в соревновательный период.

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; преднизолон; флуоокртолон; и тд.

Другие способы введения (в том числе игаляционное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2-4 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и т. д.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности».

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

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию)*.

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня

и в случае вне соревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все 4 критерия (более подробная информация в *Международном стандарте по терапевтическому использованию*, ст. 4.2):

- Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтвержденного соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

- Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Тематика: Что такое спорт? Что помогает успехам в спорте? Что такое допинг и допинг - контроль? Как допинг влияет на здоровье? Допинг: не только «химия» Последствия допинга для здоровья Что такое профилактика допинга? Как повысить результаты без допинга? Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? Отношение детей к честной и нечестной игре в спорте. В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>	В течение года	<p>Цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня знаний, обучающихся в вопросах о честной игре, честном спорте, о допинге; • формирование сознания о честном спорте, состязаниях; • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена; • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике. <p>Способы передачи информации: 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</p> <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Учебно-тренировочный этап (до 3 лет) Тематика: Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) Направление деятельности антидопинговых организаций в мире.</p>	В течение года	<p>Основная цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повысить уровень антидопинговой

	<p>Последствия допинга для здоровья. Что такое допинг и допинг - контроль? Запрещенные субстанции и методы. Если спортсмен заболел, что ему делать? Как наказывают нарушителей? Что такое дисквалификация спортсмена? Что еще помогает успехам в спорте? Честный спорт как результат работы самого спортсмена. Профилактика допинга. Психологические и имиджевые последствия допинга. В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>		<p>грамотности у обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена. • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике; • повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения. <p>Способы передачи информации: 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</p> <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
	<p>Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет) Тематика: Нормативно-правовая база антидопинговой работы. Допинг как глобальная проблема современного спорта. Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушение антидопинговых правил. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Основная цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в спортивной школе. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повысить уровень антидопинговой грамотности у спортсменов; • ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;

	<p>В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике; • повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения; <p>Форма работы: беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлые старты.</p> <p>Способы передачи информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях. <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Общие положения структуры антидопинговых организаций. Международные олимпийские и паралимпийские комитеты. Международные спортивные федерации. Национальные и региональные антидопинговые организации. Антидопинговая деятельность сегодня: развитие и тенденции. Распространенность нарушений антидопинговых правил- преднамеренных и намеренных. Статистика использования допинга в различных видах спорта. Персонал спортсмена. Обязанности и ответственность. Степень влияния на возможности спортсмена Тренировки в среднегорье и высокогорье. Тренировка с использованием технических средств и тренажерных устройств.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Способы передачи информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях. <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>

	<p>Виды спорта и допинг. Определение допинга и нарушение антидопинговых правил. Санкции к спортсменам. Виды санкции за нарушение антидопинговых правил. Установление уголовной ответственности за нарушение законодательства о допинге. Использование биологически активных добавок в спорте. Система АДАМС. Биологический паспорт спортсмена. Гематологический паспорт спортсмена. Стероидный паспорт спортсмена. Эндокринологический паспорт спортсмена. Кровяной и генный допинг. Вред допинга здоровью человека. Анаболические андрогенные стероиды. Организация допинг-контроля. Процедуры выполнения сборы проб. Порядок исследования допинг-проб в лаборатории. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Схемы фармакологического обеспечения спортсменов на различных этапах подготовки. Применение разрешенных фармакологических препаратов. В форме сообщений, семинарских занятий. Итоговое тестирование на 48 вопросов.</p>		
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Общие положения структуры антидопинговых организаций Международные олимпийские и паралимпийские комитеты. Международные спортивные федерации.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Способы передачи информации: 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</p>

	<p>Национальные и региональные антидопинговые организации.</p> <p>Антидопинговая деятельность сегодня: развитие и тенденции</p> <p>Распространенность нарушений антидопинговых правил- преднамеренных и намеренных</p> <p>Статистика использования допинга в различных видах спорта.</p> <p>Персонал спортсмена. Обязанности и ответственность.</p> <p>Степень влияния на возможности спортсмена</p> <p>Тренировки в среднегорье и высокогорье.</p> <p>Тренировка с использованием технических средств и тренажерных устройств.</p> <p>Виды спорта и допинг</p> <p>Определение допинга и нарушение антидопинговых правил</p> <p>Санкции к спортсменам</p> <p>Виды санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Установление уголовной ответственности за нарушение законодательства о допинге</p> <p>Использование биологически активных добавок в спорте</p> <p>Система АДАМС</p> <p>Биологический паспорт спортсмена</p> <p>Гематологический паспорт спортсмена. Стероидный паспорт спортсмена. Эндокринологический паспорт спортсмена.</p> <p>Кровяной и генный допинг</p> <p>Вред допинга здоровью человека. Анаболические андрогенные стероиды.</p> <p>Каннабиноиды. Наркотики (опиоидные</p>		<p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
--	---	--	---

	<p>анальгетики). Стимуляторы. Гонадотропины. Гормон роста. Диуретики. Инсулин. Эритропоэтин. Бета-блокаторы. Бета-2-агонисты. Глюкокортикоиды. Организация допинг-контроля. Процедуры выполнения сборы проб. Порядок исследования допинг-проб в лаборатории. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Схемы фармакологического обеспечения спортсменов на различных этапах подготовки. Понятие об эргогической помощи спортсменам. Применение разрешенных фармакологических препаратов. В форме сообщений, семинарских занятий. Итоговое тестирование на 150 вопросов</p>		
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Вид мероприятий	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмены	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.
		Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки,

	3	разучивании отдельных упражнений, контроля затехникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другим спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Проведение части учебно-тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

В годовых планах определен объем инструкторской и судейской практики.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной

работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Педагогические	
	Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2	Психологические	
	Аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
3	Естественные и гигиенические средства восстановления.	
	Рациональный режим дня. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное	В течение всего периода

	питание. Естественные факторы природы.	реализации программы
4	Медико-биологические	
	Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. Физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани.	В течение всего периода реализации программы
5	Физические факторы	
	Гидропроцедуры; кратковременные холодные водные процедуры; суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж.	В течение всего периода реализации программы
6	Фармакологические средства восстановления и витамины.	
	Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.	В течение всего периода реализации программы

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является

индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не

должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров - 25%, углеводов - 60-61%.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы,

повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 15 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15⁰С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин,

после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.

2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.

3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.

4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.

5. Темп проведения приемов массажа равномерный.

6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.

7. После массажа необходим отдых 1-2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета,

обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

Все препараты и субстанции проверяются в «Запрещенном списке» «Всемирного антидопингового кодекса» ВАДА.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

3. Системы контроля.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в 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 (третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной 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 кандидат в мастера спорта (КМС), 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 мастер спорта (МС), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся,

гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;

- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 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 более	
					16.00	17.30

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			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
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
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
3. Для спортивной дисциплины прыжки				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
4. Для спортивной дисциплины метания				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
5. Для спортивной дисциплины многоборье				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
6. Уровень спортивной квалификации				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1 7,9	
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00 41.00	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280 250	
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27 25	
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6 8,7	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45 6.40	
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250 240	
3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
4. Для спортивной дисциплины прыжки				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.4. Процедура промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по легкой атлетике, а также результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на текущем этапе спортивной подготовке, но не более чем на один год, по решению тренерского совета.

В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие режимы учебно-тренировочной работы (т.е. в старшие группы). Для этого необходимо персональное положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

Спортсмены, поступающие в учреждения спортивной направленности и прошедшие спортивную подготовку в других спортивных организациях, зачисляются после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

4. Рабочая программа по легкой атлетике

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

Общая физическая подготовка.

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей:

пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения:

- Группировка (сидя, лежа, перекач назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед - назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить обучающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата легкоатлетов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств обучающихся. В процессе подготовки легкоатлетов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств обучающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Специальная физическая подготовка.

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

В учебно-тренировочных группах при планировании подготовки юных легкоатлетов в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

1) повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;

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

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- начало участия в соревнованиях по отдельным видам легкоатлетического многоборья;
- овладение основами знаний по тренировке в многоборье;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Разделы подготовки. Теория

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

- История развития лёгкой атлетики.
- Лёгкая атлетика в России и в мире.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки.
- Основы техники видов лёгкой атлетики.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Планирование спортивной тренировки.

- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Развитие силы/силовая подготовка:

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений.

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

- Упражнения на снарядах и со снарядами.

- Упражнения из других видов спорта.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка:

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

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

- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.

- Специальные упражнения в парах на месте и в движении.

Обучение и совершенствование техники

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

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;

- научить частям (фазам или элементам) техники действия;

- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия

Соревнования и открытые старты (по календарю):

- Всероссийские соревнования
- Городские соревнования
- Первенства и Чемпионата Республики
- Чемпионаты и Первенства России
- Международные соревнования

Психологическая подготовка.

На этапе учебно-тренировочной подготовки внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей городского врачебно-физкультурного диспансера. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки

спортсменов.

Воспитательная работа.

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы:
- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность.

Основные цели:

- Расширить диапазон двигательного навыка, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа.
- Выполнение плановых спортивных нормативов.
- Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Этап спортивной специализации очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности легкоатлета. Важной задачей этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углубленной спортивной подготовки является неуклонное повышение объема специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.

С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углубленного воспитания специальной выносливости - способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки легкоатлеты активно расширяют свой арсенал тактических элементов и совершенствуют их в условиях соревновательной деятельности. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает

осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2-разовые в течение дня учебно-тренировочные занятия. Происходит значительное увеличение общего объема учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. На этом этапе учащиеся определяют со своей спортивной специализацией.

Этот выбор делается вместе с тренером на основе анализа выступления в спортивных соревнованиях на различных соревнованиях, и углубленных медицинских исследований, определяющих функциональные возможности организма спортсмена. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что легкоатлет, завершая подготовку на этапе углубленной спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники видов спорта;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
 - углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
 - повышение психической устойчивости спортсмена;
 - овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
 - овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Разделы подготовки. Теория.

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

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

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

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

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика в России и в мире.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки.
- Основы техники видов легкой атлетики.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Планирование спортивной тренировки.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений):

- Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи.
- Упражнения на снарядах и со снарядами.
- Упражнения из других видов спорта.
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты /скоростная подготовка

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Подвижные и спортивные игры Развитие выносливости.
- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).
- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.
- Подвижные и спортивные игры Развитие гибкости.
- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков и метания.

- Специальные упражнения в парах на месте и в движении

Обучение и совершенствование техники

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

Соревнования (по календарю)

- Первенство и Чемпионат области.
- Первенства и Чемпионаты России.
- Всероссийские соревнования.
- Международные соревнования.

Инструкторская – судейская практика.

Учащиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп спортивного совершенствования позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка.

На этапе занятий групп ССМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно– психическому восстановлению.

Врачебный контроль.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа.

Тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду;
- высокой организованности и требовательности к себе;
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям;
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность.

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в избранном виде легкой атлетики. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. На этапе спортивного совершенствования объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число тренировочных занятий избирательной направленности.

В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам легкоатлетов данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учетом освоения должного объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения.

Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала спортсмена в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе спортивного совершенствования спортсмен должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде котором он решил специализироваться.

На этапе высшего совершенствования спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Задачи на этапе подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- развитие физических качеств;
- совершенствование техники видов спорта;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Разделы подготовки. Теория.

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

В процессе специальной теоретической подготовки спортсмен должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путем совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и

ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки;
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Организация тренером специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

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

- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика в России и в мире.
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние легкоатлетических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки.
- Основы техники видов легкой атлетики.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Планирование спортивной тренировки.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

Общая физическая подготовка

Развитие силы (силовая подготовка):

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа,

поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений).

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

- Упражнения на снарядах и со снарядами.

- Упражнения из других видов спорта.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка):

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

- Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка):

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости:

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка:

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

- Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для совершенствования техники: бега, прыжков и метания.

- Специальные упражнения в парах (с партнером) на месте и в движении.

Обучение и совершенствование техники.

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

Соревнования (по календарю): Первенства и Чемпионат области, Первенства и Чемпионаты России, Всероссийские соревнования, Международные соревнования, инструкторско–судейская практика.

Учащиеся групп высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп ВСМ позволяют тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный вуз.

Спортсмены групп ВСМ должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

4.2. Учебно-тематический план спортивной подготовки

Учебно-тематический план разрабатывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке. Приведен в таблице.

Примерный учебно-тематический план

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

	судейства. Правила вида спорта			(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

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

			достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика»

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

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

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

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

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

Основным условием перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем

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

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

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

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и

муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (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. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:
 - определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

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

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

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой);

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.

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

3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10

41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1

	препятствиями «стипель-чеза»										
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.2. Кадровые условия

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) // Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412.

2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 127-ФЗ, 30.04.2021.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», № 329-ФЗ, 04.12.2007.
4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ, 29.12.2012.
5. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
6. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
8. Приказ Министерства спорта России от 01.06.2021 № 370 «Положение о единой всероссийской спортивной классификации».
9. 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».
10. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
11. Приказ Министерства просвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. –М.: Академия, 2006. – С

147.

14. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 21. - №8 – С. 6 – 8.
15. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 315.
16. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.
17. Гимнастика: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Миньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 326 – 327.
18. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд. пед. наук – СПб, 2001 – С. 164.
19. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. Адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
20. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. Учеб. Заведений. - М.: Академия, 1999 – С. 34.19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2006. – С. 74
21. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов – на-Дону: Феникс, 2002 – С. 79; 81 – 83.
22. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. – С.9.
23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
24. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. Для учителя. – М.: ВЛАДОС, 2000. – С. 76 – 77.
25. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
26. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
27. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
28. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и

их интерес к уроку? //Спорт в школе- 2001. - №8 – С. 8-9.

29. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – С. 147.

30. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000. – 352 с.

31. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179;187.

32. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической гимнастике для детей. СПб.

33. Свистун Г.М. «Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах». КГУФКСиТ, 2011.

34. Фирилёва Ж.Е., Сайкин Е.Г., «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений», СПб, 2000.

Интернет источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия (<https://egov-buryatia.ru/minsport/>)

5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

9. Единая всероссийская спортивная классификация (<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/38361/>)