

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Аль» Янтиковского муниципального округа
Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МАУ ДО « СШ « Аль» Янтиковского
МО ЧР

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО « СШ
«Аль» Янтиковского МО ЧР
от 30.08.2023 г. № 102

Протокол № 4 от 28. 08 .2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Легкая атлетика»**

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) – до 5 лет

Разработчики программы:

Инструктор по физической культуре: Федорова А.А.

Тренера-преподаватели: Николаев А.А.

с.Янтиково, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ		
1	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»	3
1.2	Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2	Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4	Годовой учебно-тренировочный план, с учётом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	8
2.5	Календарный план воспитательной работы	10
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3	Система контроля	24
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	24
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	25
4	Рабочая программа по виду спорта «лёгкая атлетика»:	34
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.2	учебно-тематический план	56
5	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	70
5.1	материально-технические условия реализации Программы	70
5.2	Кадровые условия реализации Программы	73
5.3	информационно-методические условия реализации Программы	74

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «легкая атлетика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 996 (далее – ФССП), приказом Минспорта России от 3 августа 2022 года №634 и разработанной на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022г. № 1282.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» разработана на период действия ФССП. (ФССП вступает в силу с 01.01.2023года, срок действия ФССП не превышает четырёх лет).

2. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает достижение следующих целей:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсменами и корректировки уровня физической готовности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Лёгкая атлетика – один из самых доступных и массовых видов спорта в системе физического воспитания, включающий в себя бег, прыжки, ходьбу, метания, естественные для человека с раннего детства, без которых не обходится ни один вид спорта. Им можно заниматься в любом возрасте и круглогодично в любых условиях – на стадионах, в лесу, в парках и на спортивных площадках. Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость, необходимые человеку в повседневной жизни. Роль легкой атлетики в современном Олимпийском движении все время повышается, и это предъявляет большие требования к качеству подготовки спортивных резервов.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1:

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

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 «лёгкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «лёгкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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 учётом специфики вида спорта «лёгкая атлетика», при условии их одновременной работы с обучающимися.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

При определении *продолжительности этапов спортивной подготовки* учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;

- возрастные границы максимально возможных достижений, возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели учебно-тренировочных занятий исходя из астрономического часа.

Объем Программы представлен в таблице 2:

Таблица 2

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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

- **учебно-тренировочные занятия** (индивидуальные, групповые, смешанные, самостоятельная подготовка по индивидуальным планам спортивной подготовки). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. 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) – трёх часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

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

- **учебно-тренировочные мероприятия.** Для обеспечения круглогодичности 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 в соответствии с перечнем

учебно-тренировочных мероприятий (Таблица 4)

Таблица 4

№ 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	-	14	18	18

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

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки обучающегося.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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.

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку, направляются 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, календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Краснодарского края и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемые показатели и минимальный объем соревновательной деятельности по виду спорта легкая атлетика показаны в Таблице 5.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Таблица 3

№ 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													
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	20-75	62-237	21-72	65-228	17-32	79-150	15-20	94-125	12-17	113-159	11-16	138-200
2.	Специальная физическая подготовка					21-23	98-108	24-27	150-169	24-27	225-253	25-28	312-349
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1-2	4-5	2-4	10-18	3-6	19-37	4-7	38-65	5-8	62-99
4.	Техническая подготовка	12-15	37-46	13-16	40-49	20-24	93-112	21-26	132-162	22-27	206-253	22-27	274-336
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-8	15-24	5-8	15-24	6-9	29-42	7-10	44-62	8-11	75-103	8-11	100-138
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2-4	10-18	3-6	19-37	3-6	28-56	3-4	37-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-2	4-6	1-2	4-6	2-4	10-18	3-5	19-31	3-5	28-47	4-6	50-74
8.	Всего часов	312		312		468		624		936		1248	
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба													
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	62-236	21-72	65-226	40-50	187-234	30-41	187-256	10-20	94-187	8-17	100-212

2.	Специальная физическая подготовка (%)					10-12	47-56	12-15	75-94	25-30	234-280	29-34	362-424
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-2	4-6	2-4	9-19	3-6	19-37	4-7	38-65	5-8	62-99
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	37-46	13-16	40-49	14-18	66-84	15-20	94-124	17-22	159-206	13-17	162-212
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	15-24	5-8	15-24	6-9	28-42	7-10	44-62	8-11	75-103	8-11	100-138
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-		-		1-3	5-14	2-4	12-25	3-5	28-47	3-6	37-74
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	4-6	1-2	4-6	2-4	9-19	2-4	12-25	3-5	28-47	5-7	62-87
8.	Всего часов	312		312		468		624		936		1248	
Для спортивных дисциплин прыжки, метания													
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	62-234	21-72	65-224	17-32	80-150	14-21	87-131	12-17	113-159	11-16	138-200
2.	Специальная физическая подготовка (%)					21-23	98-145	24-27	150-169	24-27	225-253	25-28	312-349
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-2	4-6	2-4	9-19	3-6	19-37	4-7	38-65	5-8	62-99
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	37-46	13-16	40-49	20-24	94-112	21-26	132-162	22-27	206-253	22-27	274-336
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	15-24	5-8	15-24	6-9	28-42	7-10	44-62	8-11	75-103	8-11	100-138
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-		-		1-4	5-19	3-5	19-31	3-6	28-56	3-4	37-49

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	4-6	1-2	4-6	2-4	9-19	3-5	19-31	3-5	28-47	4-6	50-74
8.	Всего часов	312		312		468		624		936		1248	
Для спортивной дисциплины многоборье													
		%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	62-234	21-72	66-225	21-31	98-145	15-22	94-137	11-18	103-168	10-15	125-187
2.	Специальная физическая подготовка (%)					19-24	88-112	20-25	125-156	21-26	197-243	21-26	262-324
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-		1-2	4-6	2-4	9-18	3-6	19-37	3-6	28-56	4-7	50-87
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	37-46	13-16	41-50	20-24	94-112	21-26	132-162	23-28	215-262	21-26	262-324
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	16-25	5-8	16-25	6-9	28-42	7-10	44-62	8-11	75-103	12-16	150-200
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-		-		1-4	5-19	3-6	19-37	3-6	28-56	3-4	37-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	4-6	1-2	4-6	2-4	9-19	3-5	19-31	3-5	28-47	4-6	50-74
	Всего часов	312		312		468		624		936		1248	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых для спортивной деятельности личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение спортивного коллектива проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочных занятий и за их рамками.

К основным направлениям реализуемой с легкоатлетами воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

Программа воспитательной работы предусматривает:

- формулировку задач воспитания на каждое тренировочное занятие, а также подбор способствующих решению этих задач средств, методов и форм воспитания;
- формулировку задач воспитания во вне тренировочное время и подбор способов их реализации.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного 	В течении года

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

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

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним прикрепленными тренерами-преподавателями проводятся коллективные тренинги с обучающимися по антидопинговому образовательному-воспитательному программам.

Указанные тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки. Фрагменты соответствующего тренинга

включаются в заключительную часть нескольких подряд по расписанию учебно-тренировочных занятий (по окончании двигательной деятельности обучающихся).

Используемые антидопинговые образовательно-воспитательные программы имеют следующие отличительные особенности:

- они дифференцированы для обучающихся на каждом из выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки, учитывают возрастные и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике с учетом уровня подготовленности легкоатлетов;
- содержат рекомендации к организации и проведению образовательно-воспитательных занятий с обучающимися;

Помимо проводимых тренерами-преподавателями коллективных тренингов по антидопинговым образовательно-воспитательным программам, в процессе спортивной подготовки определенных обучающихся используются иные антидопинговые обучающие программы, в первую очередь – рекомендованные к реализации ВАДА и РУСАДА к освоению в дистанционном режиме.

Антидопинговая обучающая программа для легкоатлетов, обучающихся на ЭНП

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека (100 минут).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (60 минут).

Тема 3. Антидопинговые правила (60 минут).

Тема 4. Запрещенный список (40 минут).

Тема 5. Допинг-контроль (40 минут).

Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии обучающиеся проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии обучающиеся отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы обучающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника. В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать обучающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать обучающимся вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие,

включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры-преподаватели. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (например, в легкой атлетике: где старт, где финиш, что дистанции имеют определённую длину, и т.д.), но и обязательно знать антидопинговые правила.

Проводящий беседу обращается к обучающимся: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения обучающихся.

Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;
- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;
- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру-преподавателю, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;
- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы обучающийся и его тренер-преподаватель понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во

всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для легкоатлетов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер-преподаватель обращается к обучающимся: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер-преподаватель обращается к обучающимся: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных легкоатлетов, обучающихся на ЭНП

Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).
- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).
- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).
- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).

- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).
- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).
- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).
- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Антидопинговая образовательная программа для легкоатлетов, обучающихся на УТЭ

Содержание:

- Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут).
- Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут).
- Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут).
- Тема 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут).
- Тема 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут).
- Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут).
- Тема 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- История возникновения и развития спорта.
- Значение физической культуры и спорта в жизни людей.
- Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.
- Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.
- Дух спорта.
- Движение Fair Play.
- Ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.
- Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).
- Субстанции и методы, запрещенные в спорте.
- К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).
- Виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.
- Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА).
- Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.
- Кто проводит тестирование.
- Какие бывают виды анализов.
- Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.
- Права и обязанности спортсмена.
- Тестирование несовершеннолетних спортсменов.
- Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Права и обязанности спортсмена. - Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.
- Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений.
- Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).
- Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. - Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.
- Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа обучающихся на ЭССМ

Содержание: Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 минут).

Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут).

Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут).

Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут).

Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics (60 минут).

Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут).

Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут).

Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут).

Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Определение понятия «допинг». Причины введения запрета на допинг»:

- История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте.
- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).
- Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 2: «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.
- Биологический паспорт спортсмена.

План проведения занятия по теме 3 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.
- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения биологически-активных добавок.
- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

План проведения занятия по теме 4 «Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:

- Что такое система ADAMS.
- Пулы тестирования спортсменов.
- Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.
- Нарушения правил доступности.
- Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.
- Ошибки при заполнении системы ADAMS.

План проведения занятия по теме 5 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.
- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте.
- Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. - Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity.
- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

План проведения занятия по теме 6 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics»:

- Всемирный антидопинговый кодекс.
- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.
- Международный стандарт для лабораторий.
- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Особенности Антидопинговых правил World Athletics.

План проведения занятия по теме 7 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом.

Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
- Статус и полномочия РАА «РУСАДА».
- Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.
- Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.
- Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368».
- Общероссийские антидопинговые правила.

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.

- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 10 «Санкции за нарушение антидопинговых правил».

- Обработка результатов тестирования.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics.
- Статус в период отстранения и дисквалификации.
- Административная и уголовная ответственность за нарушения.
- Положения Трудового кодекса РФ.

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для легкоатлетов, обучающимся на ЭВСМ

Содержание: Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов (60 минут).

Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS (60 минут).

Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом (60 минут).

Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics (60 минут).

Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства (60 минут).

Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут).

Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови) (60 минут).

Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил (60 минут).

Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям (60 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Виды нарушений антидопинговых правил»:

- Лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил.
- Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений.
- Биологический паспорт спортсмена: гематологический, стероидный и эндокринологический модули.
- Статистика РАА «РУСАДА» и World Athletics по нарушениям среди легкоатлетов.

План проведения занятия по теме 2 «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов»:

- Классы запрещенных в спорте субстанций и методов.
- Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА.
- Программа мониторинга ВАДА.
- Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов.
- Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.
- Риск применения БАД.
- Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций.

План проведения занятия по теме 3 «Правила предоставления информации о местонахождении.

Система ADAMS»:

- Что такое система ADAMS.
- Пулы тестирования спортсменов.
- Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов.
- Нарушение правил доступности.
- Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами.
- Ошибки при заполнении системы ADAMS.

План проведения занятия по теме 4 «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:

- Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте.

- Конвенция Совета Европы против применения допинга в спорте
- Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте.
- Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности.
- Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity.
- Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд.
- Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.

План проведения занятия по теме 5 «Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics»:

- Всемирный антидопинговый кодекс.
- Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон.
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.
- Международный стандарт по терапевтическому использованию.
- Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных.
- Международный стандарт для лабораторий.
- Международный стандарт по образованию.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Особенности Антидопинговых правил World Athletics.

План проведения занятия по теме 6 «Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства»:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ.
- Статус и полномочия РАА «РУСАДА».
- Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ.
- Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях.
- Глава 54.1 Трудового кодекса РФ.
- Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдолимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдолимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368».
- Общероссийские антидопинговые правила.

План проведения занятия по теме 7 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 8 «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:

- Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
- Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы.
- Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена.
- Заполнение протокола допинг-контроля.
- Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

План проведения занятия по теме 9 «Санкции за нарушение антидопинговых правил».

- Обработка результатов тестирования.
- Международный стандарт по обработке результатов.
- Алгоритм действий спортсмена/персонала спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил.

- Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами World Athletics.
- Статус в период отстранения и дисквалификации.
- Административная и уголовная ответственность за нарушения.
- Положения Трудового кодекса РФ.

План проведения занятия по теме 10 «Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям»:

- Организаторы крупных спортивных мероприятий: их роль и обязанности в части противодействия допингу.
- Особенности антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой World Athletics.
- Особенности антидопинговых правил, применимых к мероприятиям, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета.
- Правило «No needlepolicy».
- Образовательные ресурсы по антидопингу.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Привитие инструкторских и судейских навыков желательно начинать с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

Этап подготовки	Год обучения	Знания, навыки и умения обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	обучающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения в манеже или на стадионе отметок для пробегания отрезков в 30, 50, 60, 100, 150, 200 метров; соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков. Обучающийся должен владеть терминами по изучению элементов лёгкой атлетики и терминологией и командным языком для построения группы, отдавать рапорт, проводить строевые упражнения. На каждую тренировку целесообразно назначать дежурного, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.
	2	у обучающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике низкого старта и бега по дистанции. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер-преподаватель, но и сами обучающиеся. В ходе учебно-тренировочных занятий давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, обучающиеся приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише. Обучающийся должен уметь составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в

		группе, знать основные обязанности судей.
	3	обучающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки с обучающимися младших возрастов, осуществлять контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений, оказывать помощь при проведении отбора новичков в группы начальной подготовки. По ходу учебно-тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях должны продолжить изучение правил соревнований по легкой атлетике и судейской документации. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера
	4-5	обучающиеся должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику бега и некоторых других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в группах начальной подготовки. Они обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях спортсменам необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях межрегионального характера.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Обучающийся являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости; объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря, хронометриста при проведении соревнований. Должны знать правила соревнований по легкой атлетике, и постоянно участвуя в судействе областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту

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

Прием новых обучающихся осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Обучающиеся, входящие в состав сборных команд субъектов Российской Федерации и России, проходят углубленное медицинское обследование (далее – УМО) два раза в год.

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	1. Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров. 2. Контроль функционального состояния (ЧСС и АД)	1 раз в 12 месяцев ежедневно
	УТ ССМ ВСМ	1. Контроль своевременности прохождения УМО. 2. Лечебно-профилактическая работа;	1 раз в 6 месяцев По графику
	НП УТ ССМ ВСМ	Контроль проведения дополнительных медицинских осмотров перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.	По назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ ССМ ВСМ	1. Плановые диспансерные медицинские обследования (осмотр врачей специалистов, измерение антропометрических данных); 2. Контроль за использованием фармакологических средств; 3. Анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие; 4. Функциональные пробы сердечнососудистой и дыхательной систем (лабораторные обследования)	1 раз в год Периодически По назначению По графику
Восстановительные мероприятия	НП УТ	1. Чередование тренировочных дней и дней отдыха; 2. Гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питания;	По графику Ежедневно
	УТ ССМ ВСМ	1. Педагогические средства (грамотное построение тренировки, соответствие её объёма и интенсивности, упражнения на расслабление, бег трусцой, плавание); 2. Медико-биологические средства (рациональное питание, витаминизация, массаж, физиотерапия, баня, фитотерапия, фармакологические средства); 3. Психологические средства (аутогенная тренировка, психопрофилактика, мышечная релаксация, отдых). 4. Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников всероссийских соревнований)	Постоянно По назначению Периодически По плану спортивных соревнований и мероприятий

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;
 выполнить план индивидуальной подготовки;
 закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 принимать участие в официальных спортивных соревнованиях уровня краевых, межрегиональных спортивных соревнований;
 получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), 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;
 знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в условиях соревновательной деятельности.

3.2. **Оценка результатов освоения Программы** сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (Таблицы 8-11), перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (Таблица 12), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе проводится индивидуальный отбор в целях выявления уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием нормативов общей физической и специальной физической подготовки).

Для зачисления на этапы спортивной подготовки в Учреждении применяется балльная система оценки и устанавливается проходной балл. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовленности поступающих определяется средней оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые сдавал поступающий.

Для того, чтобы быть зачисленным на этап спортивной подготовки поступающему нужно выполнить (сдать) нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и получить проходной балл. (Таблица №7)

Таблица №7

Оценка тестов общей физической и специальной физической подготовленности	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
проходной балл для зачисления в Учреждение	1,0	1,0	1,0

Зачисление на бюджетные места происходит, если набран проходной балл, соответствующий этапу спортивной подготовки, если количество поступающих, сдавших нормативы, больше, чем количество бюджетных мест, то зачисляются те поступающие, у которых проходной балл выше.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы проводятся для всех обучающихся, реализующих Программу, на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), в форме:

- зачет – удовлетворительный результат;
- не зачет – неудовлетворительный результат.

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

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив НП-2		Норматив НП-3	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5	9,0	9,1
1.2.	Сгибание и	количеств	не менее		не менее		не менее	

	разгибание рук в упоре лежа на полу	о раз	10	5	13	7	15	9
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	150	140
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			25	30	30	35	35	40
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее	
			22	13	24	15	26	17
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+6	+7
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более		не более	
					16.00	17.30	15.00	16.30

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»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТЭ-1		Норматив УТЭ-2		Норматив УТЭ-3		Норматив УТЭ-4		Норматив УТЭ-5	
			юноши	девушки								
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции												
1.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			9,3	10,3	8,8	9,8	8,3	9,3	7,8	8,8	7,3	8,2
1.2.	Бег на 150 м	с	не более									
			25,5	27,8	25,0	27,3	24,5	26,3	24,5	25,8	23,5	25,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			190	180	215	195	235	210	250	225	262	235
32. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба												
2.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			9,5	10,6	9,0	10,1	8,5	9,5	8,0	9,0	7,5	8,5
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более									
			1.44	2.01	1.34	1.50	1.24	1.40	1.14	1.30	1.09	1.20
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			170	160	180	170	190	180	200	190	210	200
3. Для спортивной дисциплины прыжки												

3.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			9,3	10,3	8,8	9,8	8,3	9,3	7,8	8,8	7,3	8,2
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее									
			5.40	5.10	5.50	5.20	5.60	5.30	5.70	5.40	5.80	550
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			190	180	215	195	235	210	250	225	262	235
4. Для спортивной дисциплины метания												
4.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			9,6	10,6	9,1	10,1	8,6	9,6	8,1	9,1	7,6	8,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее									
			10	8	10,5	8,5	11	9	11,5	10	12	11
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			180	170	190	180	200	190	210	200	220	210
5. Для спортивной дисциплины многоборье												
5.1.	Бег на 60 м	с	не более									
			9,5	10,5	9,0	10,0	8,5	9,5	8,0	9,0	7,5	8,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее									
			5.30	5.00	5.50	5.20	5.70	5.40	5.90	5.60	6.10	5.80
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее									
			9	7	10,5	8,5	11	9	11,5	10	12	11
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее									
			180	170	190	180	200	190	210	200	220	210
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»

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ЭССМ до года		Норматив ЭССМ свыше года	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,3	8,2	7,0	7,8
1.2.	Бег на 300 м	с	не более		не более	
			38.5	43.5	36,2	42,1

1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее		26,5	25,0
			25	23		
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		275	245
			260	230		
2.Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8,0	9,0	7,8	8,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более		не более	
			6.00	7.10	5,55	7.00
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		255	215
			240	200		
3.Для спортивной дисциплины спортивная ходьба						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			8,4	9,2	8,2	9,0
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более		не более	
			17.30	-	17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более		не более	
			-	12.00	-	11.50
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			230	190	240	200
4. Для спортивной дисциплины прыжки						
4.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,4	8,4	7,2	8,2
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			250	220	265	235
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее		не менее	
			1	-	2	-
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее		не менее	
			-	1	-	2
5.Для спортивной дисциплины метания						
5.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,6	8,7	7,4	8,5
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			260	220	265	235
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее		не менее	
			1	-	2	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее		не менее	
			-	1	-	2
6.Для спортивной дисциплины многоборье						
6.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			7,7	8,8	7,4	8,6
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее		не менее	
			7.60	7.00	7.65	7.10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			250	210	265	235
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее		не менее	
			1	-	2	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее		не менее	
			-	1	-	2
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»

Таблица 11

№ 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	
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
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	
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
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	
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
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	
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	
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	не менее	

		раз	-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	7.5 не более	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	7.75 не менее	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»			

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ)

Тесты для определения скоростных качеств спортсменов: Бег 60м, 150м с ходу

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится в начале коридора разгона (5-10 метров). По команде начинает движение, набирая скорость. На максимальной скорости пересекает линию старта, пробегает заданную дистанцию и финиширует. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: свисток, секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

Тесты для определения выносливости спортсменов: Бег 300м, 500м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000м, 3000 м, 5000 м

Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад. По команде «Внимание!» испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносятся вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Оборудование и материалы: секундомер, мел (или конусы), система электронного хронометража.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств спортсменов: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Выполнение: спортсмен встаёт на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз сгибая ноги, делает махи руками вперёд-назад, затем, выполняя мах руками вперёд-вверх, совершает прыжок вперёд как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Результат определяется расстоянием от стартовой линии до ближайшей точки касания любой частью тела участника. Фиксируется лучший результат из трёх попыток.

Оборудование и материалы: рулетка, прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой (также прыжок в длину можно выполнять в спортивном зале на резиновой дорожке или на полу, где сделана разметка).

Тройной прыжок в длину с места, десятерный прыжок с места.

Выполнение: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

Оборудование и материалы: прыжковая яма, оборудованная стартовой площадкой рулетка.

Прыжки через скакалку в течении 30 секунд.

Выполнение: прыжки выполняются на обеих ногах, держите скакалку на уровне бедер или пояса, ладони направлены к телу. Начинайте каждый прыжок с небольшим изгибом в коленях, все подпрыгивания должны выполняться с помощью подушечек стопы. Во время прыжков через скакалку ваша спина должна быть ровной, а мышцы пресса напряжены. Старайтесь не выпрыгивать высоко, 2 - 4 см. Необходимо сделать максимальное количество раз за 30 сек.

Оборудование и материалы: секундомер.

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед

Выполнение: бросок набивного мяча двумя руками стоя производится из положения стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками снизу-вперед.

Оборудование и материалы: набивной мяч весом 3 кг.

Метание мяча весом 150г.

Выполнение: метание мяча весом 150 г. на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Оборудование и материалы: мяч весом 150г.

Полуприсед со штангой

Выполнение: 1) Подлезьте под штангу, уперев её в середину трапеции, поэтому руки можно поставить достаточно широко, удерживая штангу закрытым хватом.

2) Прогните спину в пояснице, чтобы образовался лордоз, а затем снимите штангу со стойки и маленькими шажками сделайте Два шага назад.

3) Поставьте ноги шире плеч, немного развернув носки в стороны, но носки нужно разворачивать не отдельно от ноги, а вместе с коленным суставом, чтобы носок и колено смотрели в одном направлении.

4) Медленно и подконтрольно присядьте, чтобы колено образовало угол в 110- 120°, при этом зад отводите назад, сохраняя лордоз.

5) За счет усилия ног вернитесь в изначальное положение, но не разгибайте ноги полностью, чтобы мышцы всегда оставались под нагрузкой. Выполняйте полуприсед обязательно в тренировочной раме и с помощью напарника, который будет Вас страховать.

Оборудование и материалы: тренировочная рама, штанга.

Тесты для определения силовых качеств спортсменов: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Выполнение: Исходное положение - упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого кубика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения за 30 секунд.

Оборудование и материалы: секундомер, мягкий кубик.

Рывок штанги

Выполнение: штанга на полу присесть, ноги примерно на ширину таза. Захват в «замок», то есть - пальцы кисти накрывают большой палец. Руки на старте должны быть прямыми хват широкий (примерно на две ширины плеч), спина прямая и прогнута в пояснице. Плечи выведены немного вперед грифа, «накрывая» штангу. Взгляд устремлен вперед, за счет активного разгибания ног штанга отрывается от помоста спокойно, но затем скорость быстро возрастает, штанга должна двигаться в непосредственной близости от ног. Тяга завершается энергичным разгибанием ног, туловища и выходом на носки и происходит подрыв штанги. Подрыв - это резкое, максимальное ускорение штанги в завершающей части тяги, совершаемое за счет мышц спины и ног, он должен носить «взрывной» характер. После подрыва штанге придается определенное ускорение и она вылетает вверх вдоль туловища с уходом в глубокий сед. В подседе удержать штангу на прямых руках. В период подседа со штангой активно взаимодействуют руки. В подседе спину надо удерживать в прогнутом положении. Таз оттянут назад, бедра поджаты к животу. Встать из седа и зафиксировать штангу.

Оборудование и материалы: штанга.

Жим штанги лежа

Выполнение: спортсмен принимает положение лежа на специальной скамье, берет с подставки штангу и опускает до соприкосновения с грудной клеткой, а затем поднимает до полного выпрямления рук в локтевых суставах. После завершения упражнения штанга возвращается на стойку. Выполняется только в силовой раме при условии поддержки страхующих.

Оборудование и материалы: тренировочная стойка, скамья, штанга.

Тесты для определения координации спортсменов: Челночный бег 3x10 м

Выполнение: В зале или на беговой дорожке отмечается отрезок 10м (8м). В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперед толчковую ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берёт один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также бежит и кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй (третий, пятый) кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Оборудование и материалы: секундомер/система электронного хронометража.

Тесты для определения гибкости спортсменов: Наклон вперед из положения стоя на возвышении

Выполнение: из исходного положения стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Оборудование и материалы: скамейка или тумба, линейка.

Оценка уровня подготовленности обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовленности обучающихся по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками осуществляется в форме опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой)

Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблице 12

Таблица 12

Вопросы по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками		Этапы подготовки
1	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Формы физической культуры.	НП, УТЭ
2	Истоки легкой атлетики. История развития в России и за рубежом. Анализ результатов крупнейших соревнований. Состав сборной России. Перспективы развития легкой атлетики.	НП, УТЭ, ЭССМ, ВСМ
3	Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате, строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие различных органов и систем организма.	НП, УТЭ, ЭССМ, ВСМ
4	Предупреждение спортивного травматизма. Соблюдение правил поведения на занятиях. Дисциплина и взаимопомощь в процессе тренировок. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи и переломы, кровотечения. Причины травм и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание. Средства закаливания и методика их применения.	НП, УТЭ, ЭССМ, ВСМ
5	Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа. Массаж и самомассаж перед тренировкой и соревнованиями, вовремя и после. Противопоказания массажу.	УТЭ, ЭССМ, ВСМ
6	Общая характеристика задач тренировочных занятий. Структура занятий. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки.	УТЭ, ЭССМ, ВСМ
7	Сущность психологической подготовки, ее значение, задачи, виды. Характеристика видов предстартовых состояний. Сущность и значение идеомоторной тренировки. Психорегулирующая тренировка. Психологическая подготовка в тренировочном и соревновательном процессе. Значение и методика морально-волевой подготовки. Специально-психологическая подготовка.	УТЭ, ЭССМ, ВСМ
8	Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.	НП, УТЭ, ЭССМ, ВСМ

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Современная система подготовки является сложным, многофакторным явлением, включающим цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие процесс подготовки обучающегося к соревнованиям и достижение им наивысших спортивных показателей. В связи с этим в спортивной подготовке выделяется ряд относительно самостоятельных её видов, имеющих основные признаки, отличающие их друг от друга: техническая, тактическая, физическая, психологическая, теоретическая подготовка. Следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов и, в свою очередь, влияет на них. Например, техника обучающегося находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, а уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательной борьбы в сложных условиях.

Теоретическая подготовка

Путь к совершенству в спорте лежит через знания, поэтому в спортивной подготовке важную роль играет подготовка теоретическая. Она должна включать в себя общие понятия системы физического воспитания, историю и перспективы развития физической культуры и спорта в нашей стране, знания по технике, тактике, психологии, гигиене, спортивном режиме. Обучающиеся должны иметь знания по профилактике травматизма, основам врачебного контроля и самоконтроля. Особое внимание должно быть уделено методике тренировки в избранном виде лёгкой атлетике, правилам соревнований, умению анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований. Для обучающегося важно регулярно вести дневник самоконтроля и тренировок, самостоятельно анализируя свою спортивную деятельность. Теоретические знания приобретаются на лекциях, в беседах и объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углублённого изучения вопросов теории и методики спорта обучающимся рекомендуется специальная литература с последующим обсуждением и разбором.

Учебно-тренировочный процесс — это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и взлеты, и непредусмотренные падения, иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений. Знание теории спортивной подготовки очень важно: обучающийся, понимающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером-преподавателем и врачом — вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Физическая подготовка

Одной из главнейших частей подготовки обучающиеся является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств — силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и прочих, а также на укрепление здоровья, совершенствование функций важнейших органов и систем организма. Физическая подготовка подразделяется на общую физическую подготовку (далее – ОФП), и специальную физическую подготовку (далее – СФП).

Цель ОФП – достижение высокой работоспособности организма, направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения. Средства ОФП включают в себя строевые, подготовительные, общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения проводятся в начале тренировки с целью организации группы, воспитания дисциплинированности, подтянутости, а также для выработки правильной осанки у обучающихся.

Подготовительные упражнения направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц и составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног, шеи; упражнения с сопротивлением (парные и групповые). Эти упражнения применяются на определенную группу мышц в течение всего годового цикла.

Общеразвивающие упражнения включаются в каждую тренировку с целью всестороннего

развития, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Это упражнения с предметами (скакалкой, гимнастическими палками, обручами, набивными или баскетбольными (волейбольными, футбольными) мячами, гантелями, утяжелителями; упражнения из других видов спорта; подвижные и спортивные игры; упражнения на гимнастических снарядах. Характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений зависят от пола, возраста и подготовленности обучающегося. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме учебно-тренировочных нагрузок снижается.

Цель СФП – развитие отдельных мышечных групп обучающегося, приобретение тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов. СФП должна состоять из упражнений, близких по амплитуде движений характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. Большое значение имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к избранному виду легкой атлетики. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на длинные дистанции — медленнее, но дольше. Применяя разнообразные упражнения, необходимо точно знать, для каких конкретных задач они используются, потому что непродуманный выбор упражнений может дать отрицательный эффект.

Техническая подготовка

Для достижения наилучшего результата обучающемуся необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнений, способствующим достижению высших спортивных результатов. Это не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение обучающегося к тренировкам на всех этапах подготовки, осмысливание им каждого движения. Обучающийся не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам, а должен осознавать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной. Обучающиеся должны постоянно совершенствовать технику, добываясь еще большей экономичности и рациональности движений, повышая функциональные возможности организма. Обычно изучение и совершенствование техники движений, ее закрепление на новом уровне происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, в которых решаются и многие другие задачи. Но во всех случаях технике следует уделять значительное время, помня, что в сложных технических видах легкой атлетики эффективнее заниматься на протяжении нескольких месяцев только техникой, чтобы сделать качественный скачок. И, наоборот, в тех случаях, когда недостаточная физическая подготовленность легкоатлета тормозит прогресс в техническом мастерстве, эффективнее затратить месяцы на физическую подготовку и, только поднявшись на новый уровень, включить упражнения на технику в целостном виде.

Совершенствование техники продолжается на протяжении всей спортивной деятельности, ведь чем богаче у обучающегося запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. При обучении технике необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающегося, уровень его физической и психологической подготовленности, условия, в которых приходится выполнять движения. Чаще всего мешает овладению техникой недостаточная подвижность в суставах, резко ограничивающая амплитуду движений, слабая мышечная сила, невысокий уровень развития волевых качеств. Уже с начального этапа обучения важно учить обучающегося выполнять упражнения свободно, без излишних мышечных напряжений. При появлении небольшой усталости следует прекратить выполнять данные упражнения, но можно повторять другие упражнения, совершенствуя технику на фоне усталости, например, преодоление барьеров в беге на 400 м или преодоление препятствий в стипль-чезе. Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег), а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

В процессе изучения и совершенствования техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их исправлять. Для анализа

правильного выполнения упражнения важное значение имеют двигательные ощущения, контроль своих движений (элементов техники) перед зеркалом, многократный просмотр видеозаписей, ознакомление с показателями информации о кинематических и динамических характеристиках движений (спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие виды измерения).

Тактическая подготовка

Спортивная тактика — это искусство ведения борьбы с соперником. Её главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей обучающегося для достижения максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую — там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с соперником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет обучающемуся эффективнее использовать свою технику, физическую и морально-волевую подготовленность, знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей соревнований в избранном виде лёгкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в избранном виде легкой атлетики;
- изучение и анализ тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их подготовленности, умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и внешних условий.

На основе этих задач обучающийся вместе с тренером-преподавателем разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по задуманному плану (например, бег с определенным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; показ лучшего результата в метании в первой попытке); использование одного из разученных вариантов тактики в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности обучающегося и его техническое мастерство. Тренер-преподаватель должен учить обучающихся быть внимательными к опыту, технике, поведению на тренировке и соревнованиях других спортсменов, но ничего не перенимать бездумно, так как то, что хорошо одному спортсмену (особенно высокого класса), не всегда подходит другому.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка обучающихся включает общую психологическую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением обучающихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления на соревнованиях. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируется положительные межличностные отношения.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. В ходе подготовки формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психологическая боевая готовность обучающегося перед выступлением,

характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управления действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять действия, необходимые для победы.

Психологическая подготовка к соревнованиям осуществляется путём разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

Нервно-психологическое восстановление обучающегося. В процессе восстановления снимается нервно-психологическая напряжённость, восстанавливается психическая работоспособность, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление ведётся с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения и других средств. Используются также сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

При распределении средств и методов психологической подготовки на этапе *начальной подготовки* основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру-преподавателю, простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На учебно-тренировочном этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, создании общей физической готовности к соревнованиям.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию предсоревновательной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В годичном цикле подготовки психолого-психическое воздействие распределяется по периодам подготовки. *В подготовительном периоде* используются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением, воспитанием спортивного интеллекта, развитием волевых качеств, совершенствованием общей психологической подготовленности. *В соревновательном периоде* делается упор на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психологической готовности к соревнованиям. *В переходном периоде* используются средства и методы нервно-психического восстановления. Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психических особенностей обучающихся, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма обучающегося.

На этапе начальной подготовки (далее - ЭНП) основное внимание тренера-преподавателя должно быть направлено на создание у каждого обучающегося фундамента общей физической подготовки и на развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, выносливости. Тренеру-преподавателю необходимо иметь широкий круг средств и методов разносторонней подготовки (подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта, направленные на развитие координационных способностей, физических качеств). В области технической подготовки следует ориентироваться на необходимость освоения самых разнообразных технических элементов из различных видов спорта, создавая своеобразную «школу движений». В это время у юного обучающегося закладывается разносторонняя техническая основа для дальнейшего совершенствования в своем виде специализации. Это положение распространяется и на следующий этап многолетней подготовки, однако особенно строго оно должно учитываться на этапе начальной подготовки. Обучение двигательным действиям является важнейшим разделом работы тренера-преподавателя. Эффективность значительно повышается, если тренер-преподаватель будет уметь сочетать традиционные методы физического упражнения с методами слова и наглядности. Обучение любому

движению начинается с создания представления о нем. Эта задача должна осуществляться не только на начальном этапе, а продолжаться на всем протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии. В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, т.к. в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на освоение техники, а на быстрее выполнение, что может привести к проявлению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. Большое внимание следует уделять воспитанию активной жизненной позиции обучающихся, формированию у них должных норм общественного поведения, осознанного отношения к тренировочным занятиям.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (далее – УТЭ) соотношение объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность обучающихся. Общая физическая подготовка в первые два года обучения на данном этапе направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики. Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования, т.к. чрезмерное увлечение узконаправленными упражнениями приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов на других этапах тренировки. В результате обучающийся должен достаточно хорошо овладеть техникой многих специально-подготовительных упражнений с тем, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида легкой атлетики, соответствующей его морфофункциональным возможностям. Особое внимание следует уделять формированию устойчивого интереса юного обучающегося к целенаправленной многолетней спортивной подготовке. Учитывая высокий естественный темп роста физических способностей, на этом этапе нецелесообразно широко использовать остро воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочные занятия с большими нагрузками, ответственные соревнования и т.п. В период углубленной тренировки в избранном виде легкой атлетики акцент делается на создание необходимых предпосылок для максимальной реализации индивидуальных возможностей, это требует целенаправленной работы по формированию фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации к достижению высоких результатов. Здесь обычно определяется предмет будущей узкой специализации, при этом обучающийся приходит к ней через тренировку в смежных дисциплинах. Например, будущие марафонцы вначале часто специализируются в беге на средние дистанции, прыгуны тройным прыжком – в спринтерском беге или прыжках в длину и т.д. Важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой – оставить значительные резервы для усложнения учебно-тренировочного процесса и соревновательной практики. Таким образом, все специфические закономерности спортивной тренировки на этапе спортивного совершенствования проявляются весьма заметно. Учебно-тренировочный процесс приобретает выраженные черты углубленной спортивной специализации.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ЭССМ) увеличивается доля специальных упражнений в общем объеме учебно-тренировочной нагрузки, а также соревновательная практика. Максимум достигают суммарные величины объема и интенсивности учебно-тренировочной работы, резко возрастает объем психологической и тактической подготовки. Важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности обучающегося к достижению наивысших результатов совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении учебно-тренировочных нагрузок, тогда обучающемуся удается добиться максимальных результатов в оптимальное время.

На этапе высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) доля общей физической подготовки существенно снижается по отношению к доле специальной физической подготовки, возрастает объем технической и тактической подготовки. Для этапа характерен сугубо индивидуальный подход тренера-преподавателя к каждому обучающемуся. Большой учебно-тренировочный опыт и тактическая зрелость обучающегося помогает на этом этапе всесторонне изучить присущие ему особенности, сильные и слабые стороны подготовленности, выявить наиболее эффективные средства и методы подготовки, варианты планирования учебно-тренировочных нагрузок.

Это дает возможность повысить эффективность и качество учебно-тренировочного процесса. Для этапа характерно стремление поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей обучающегося при прежнем или даже меньшем объеме учебно-тренировочной работы; дальнейшее совершенствование технического мастерства; повышение психологической готовности к соревнованиям. Для поддержания и повышения уровня функциональных возможностей следует варьировать средства и методы тренировки, применять комплексы упражнений и неспецифические средства, не использовавшиеся ранее, которые позволят стимулировать работоспособность обучающегося и повысят эффективность выполнения двигательных действий. Например, на фоне общего уменьшения объема работы в годичном цикле эффективным может оказаться планирование «ударных» малых и средних учебно-тренировочных циклов с исключительно высокой нагрузкой.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на ЭССМ и ЭВСМ, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими учебных занятий.

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

Многолетняя спортивная подготовка подразделяется на следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Между этапами многолетней подготовки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьироваться, прежде всего, в силу индивидуальных особенностей обучающегося, а также структуры и содержания учебно-тренировочного процесса. Не существует четких различий и в методике подготовки легкоатлетов на смежных этапах многолетней подготовки. Например, методика тренировок во второй половине этапа спортивной специализации имеет много общего как в постановке задач, так и в составе, объеме и соотношении средств, применяемых в первой половине этапа совершенствования спортивного мастерства и т.д. Обучающиеся распределяются на учебно-тренировочные группы в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

Первоначальное обучение начинается в группах начальной подготовки. Перед обучающимися этих групп ставятся следующие основные задачи:

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

В дальнейшем обучающиеся проходят обучение в учебно-тренировочных группах на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). В них основными задачами обучения являются:

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

Учебно-тренировочный процесс рекомендуется строить на основе многоборной подготовки.

Дальнейшее обучение проходит в группах совершенствования спортивного мастерства. Перед обучающимися ставятся следующие задачи:

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

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

В группах на этапе **высшего спортивного мастерства** ставятся следующие задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На данном этапе основным принципом тренировочной работы является специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей.

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.

Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годового цикла тренировки. Годичный цикл, включающий периоды, этапы, мезоциклы строится с учетом календаря основных соревнований.

Подготовленность обучающегося будет улучшаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки будут полностью соответствовать возрастным и индивидуальным функциональным возможностям организма обучающегося и будут направлены на совершенствование адаптации (приспособляемости) организма обучающегося к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь-декабрь), 1-й соревновательный (декабрь-февраль), 2-й подготовительный (март-май), 2-й соревновательный (июнь-июль), переходный (август-сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону. Кроме того, данная периодизация характерна для учебно-тренировочных групп, а для групп начальной подготовки количество периодов сокращается до трех (подготовительный, соревновательный, переходный) с планированием основных стартов на май-июнь. В каждом периоде решаются специфические задачи.

Подготовительный период:

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней неделе, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

Соревновательный период:

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

Переходный период:

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

Конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой конкретно выраженное в количественных и качественных показателях задание с четко просматриваемой организационно-методической схемой, направленной на решение поставленных в занятии задач.

В процессе многолетней подготовки легкоатлетов могут быть использованы разработанные для определенного этапа годичной подготовки недельные циклы. Последовательность применения рекомендуемых микроциклов отражена в планах-схемах подготовки обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства.

В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла. По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

1. Втягивающий – в начале подготовительного периода либо после травмы или болезни. Характерной чертой этого микроцикла является продолжительный бег в непрерывном режиме при аэробном энергообеспечении работы. Пульс до 150 уд/мин.

2. Развивающий – в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме обучающегося. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд/мин.

3. Скоростно-силовой подготовки – применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различном сочетании с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте.

4. Разгрузочный – применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном – после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд/мин.

5. Стабилизирующий, или интенсивный – наиболее часто применяется в соревновательном периоде.

6. Предсоревновательный – применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его – плавное подведение обучающегося к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка.

7. Соревновательный – применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель.

8. Микроцикл переходного периода – может рассматриваться как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла втягивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. У бегунов объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума. Трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения месячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный, поэтому в практике для обучающихся на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе до двух лет следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям, трехнедельная структура может выглядеть так: один микроцикл – развивающий, один – стабилизирующий, последний – предсоревновательный. Четырехнедельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл

как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя – разгрузочный, 4-я неделя – развивающий, 3-я неделя – стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя – стабилизирующий, 1-я неделя – предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Давно установлено, что после предельной нагрузки организм обучающегося восстанавливается в течение 48-72 часов, следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если обучающийся должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

Тренер-преподаватель должен помнить, что в тренировочном процессе нет мелочей, от грамотного построения микро-, мезо-, макроциклов на всех этапах подготовки зависит успех его учеников.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Физическая культура и спорт:

- физическая культура как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- единая спортивная классификация и ее значения для развития легкой атлетики;
- место легкой атлетики в общей системе физического воспитания;
- легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта;

История развития легкоатлетического спорта:

- легкая атлетика в программе современных Олимпийских игр;
- история развития легкой атлетики в России;
- развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны;
- всероссийские рекорды юношей, девушек и взрослых.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- общие понятия о строении организма человека, о взаимодействии органов и систем;
- система кровообращения и значение крови;
- нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности;
- ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани;
- дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
- воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- понятие об утомлении и перетренированности.

Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой;
- использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма;
- понятие о тренированности и спортивной форме;
- значение массажа и самомассажа;
- личная гигиена и правильное питание спортсмена;
- вред курения и употребления спиртных напитков;
- врачебный контроль и самоконтроль, задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- оказание первой помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах;
- дисциплина во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев, причины травм и их профилактика.

Места занятий, оборудование и инвентарь:

- беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция;
- места занятий для прыжков и метаний;
- инвентарь и оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- одежда и обувь для занятий и соревнований.

Основы техники видов легкой атлетики:

- общая характеристика легкоатлетических упражнений;
- индивидуальные особенности техники движений;
- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований;
- качественные показатели техники: эффективность и экономичность движений легкоатлета.

Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами;
- перспективное (многолетнее) планирование;
- индивидуальный план, дневник;
- разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- участие в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика:

- виды соревнований;
- ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах;
- подготовка мест занятий и соревнований;
- судейская коллегия, ее состав, права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд;
- оценка достижений в легкой атлетике;
- принципы составления расписания соревнований;
- самостоятельное проведение разминки;
- самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности;
- обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают *строевые, подготовительные, общеразвивающие упражнения.*

Строевые упражнения – проводятся вначале занятия с целью организации учебной группы, воспитания дисциплинированности, подтянутости, а также для выработки правильной осанки у обучающихся.

Подготовительные упражнения – применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годичного цикла. Направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц и составляют гимнастические упражнения без предметов:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища;
- для мышц ног;
- для мышц шеи;
- упражнения с сопротивлением (парные и групповые).

Общеразвивающие упражнения - включаются в каждое занятие с целью всестороннего развития, укрепления костно-связочного аппарата, развития мышц, улучшения подвижности в суставах, совершенствования координации движений, повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Это упражнения

с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой;
- с обручами;
- с гимнастической палкой;
- с набивными или баскетбольными (волейбольными, футбольными) мячами;
- с гантелями или утяжелителями.

из других видов спорта:

- гимнастика (на гимнастических снарядах, акробатические упражнения);
- спортивные и подвижные игры;
- плавание;
- лыжный спорт.

Специальная физическая подготовка (СФП) проводится с целью развития необходимых физических качеств, соответствующих характеру избранного вида легкой атлетики: быстроты, силы, гибкости, ловкости, точности, выносливости, скоростной выносливости, скорости реакции, прыгучести. Для этого необходим разнообразный арсенал упражнений. Средства СФП включают в себя:

- бег и ходьбу во всех разновидностях (в разном темпе и направлениях, в гору, по снегу, песку; барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег и ходьбу);
- прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к избранному виду легкой атлетики;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат, выполняемые на тренажерах;
- упражнения игрового и скоростно-силового характера;
- силовую подготовку (включая упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению);
- обязательные специальные упражнения на гибкость.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

При обучении технике необходимо принимать во внимание физическую и психологическую подготовленность обучающихся. Нарушение одного из важнейших положений педагогики (обучать посильному) – ведет к овладению неправильной техникой, к трудно исправляемым ошибкам. Большей частью причиной этого является недостаточная физическая подготовленность. Чаще всего мешает овладению техникой недостаточная подвижность в суставах, резко ограничивающая амплитуду движений, либо недостаточная мышечная сила. Слабая психологическая подготовленность, невысокий уровень развития волевых качеств тоже могут сказаться на овладении спортивной техникой.

Уже с начального этапа важно учить обучающихся выполнять упражнения свободно, без излишних мышечных напряжений, объяснять важность расслабления в движении. Необходимо создавать такие условия выполнения изучаемого упражнения, которые препятствуют проявления излишних максимальных усилий и, наоборот, способствуют легкости в движениях.

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Этап начальной подготовки.

Средства и методы:

- разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку;
- специальные подводящие упражнения (бег с ускорением, беговые упражнения, спринтерский бег с различной интенсивностью);
- подвижные и спортивные игры, эстафеты и кроссы;
- разнообразные прыжковые упражнения;
- специальные беговые упражнения спринтера;
- стартовые упражнения (в т.ч. из различных положений);
- эстафеты и кроссы;
- метание набивных мячей;
- участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, прыжках в длину, высоту и по общефизической подготовке.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Средства и методы:

- спринтерский бег (на контролируемых скоростях);
- бег, беговые и прыжковые упражнения в облегченных и затрудненных условиях (в гору, по песку, против ветра, бег с использованием искусственной тяги и т.д.);
- стартовые упражнения (старт с ходьбы или медленного бега, с опорой на одну руку, бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях);
- барьерный бег;

- упражнения с отягощениями и на тренажерах;
- эстафеты и кроссы;
- бег с переменной темпа движений;
- подвижные и спортивные игры;
- прыжковые упражнения;
- упражнения с ядром (броски вперед и через голову и т.п.);
- участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 м, эстафетах 4x100 м и 4x400м.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства и методы:

- упражнения с отягощениями и на тренажерах;
- специальные упражнения, направленные на укрепление специфических для спринтера групп мышц;
- спринтерский бег с различной интенсивностью и бег с максимальной скоростью;
- старты, стартовые упражнения;
- спринтерский бег в затрудненных и облегченных условиях;
- прыжковые упражнения, прыжки с места (тройной, десятерной и т.д.);
- барьерный и эстафетный бег;
- кроссы;
- бег с гандикапом;
- упражнения на расслабление отдельных групп мышц;
- специальные беговые упражнения;
- участие в соревнованиях различного масштаба в беге на 60, 100, 200, 400 м, эстафетах 4x100 м и 4x400м.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства и методы:

- бег с низкого старта по отметкам;
- спринтерский бег в обычных и облегченных условиях;
- бег с отягощениями на голени и на руках;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок;
- бег с переключением темпа движений, акцентируя внимание на умение бежать свободно, расслабленно;
- анализ техники бега сильнейших спринтеров.

Основные средства тренировки применяются с учетом предрасположенности обучающихся к определенной спринтерской дистанции.

БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Этап начальной подготовки.

Задачи тренировки:

- создание правильного представления о технике бега;
- укрепление здоровья;
- всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся;
- обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него;
- обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта;
- ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции;
- развитие общей выносливости, быстроты и прыгучести;
- развитие координации движений, подвижности, гибкости;
- воспитание смелости.

Средства и методы:

- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег);
- бег по прямой с входом в вираж;
- бег по виражу с выходом на прямую;
- групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 м;
- бег с высокого старта на отрезках до 40 м самостоятельно и под команду;
- бег по сигналу с различных стартовых положений;
- бег с переключением на финишное ускорение;
- спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам;
- кроссы и эстафеты;
- бег на отрезках 30-60 м с околопредельной скоростью;
- различные прыжковые упражнения.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Задачи тренировки:

- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки;
- дальнейшее развитие физических качеств и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ознакомление и обучение технике бега на виражах в условиях манежа;
- обучение технике стартового разбега;
- обучение технике старта с опорой на одну руку, применяемого в основном в беге на 800 и 1500 м;
- развитие общей физической подготовленности;
- дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей;
- воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы:

- повторный бег на средних и длинных отрезках; на коротких отрезках с плавным набором скорости;
- равномерный кросс до 1 часа;
- темповый бег и фартлек;
- бег в гору;
- повторный бег в условиях манежа;
- повторный бег с изменением ритма и скорости бега;
- переменный бег на отрезках и по стадиону и на местности с заданным темпом;
- различные прыжковые упражнения (на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину и т.д.);
- обучение технике с изменением ритма и скорости бега;
- ознакомление с тактикой бега чемпионов Олимпийских игр и обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции;
- упражнения скоростно-силового характера (бег с тягой, ходьба выпадами и с отягощением и др.);
- различные виды метаний;
- комплекс упражнений для развития гибкости;
- комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

- достижение высокого уровня работоспособности;
- дальнейшее совершенствование техники и тактики бега;

- дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки;
- подтверждение норматива кандидата в мастера спорта и выполнение норматива мастера спорта;
- гармоничное развитие физических качеств;
- освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы.

Средства и методы:

- интервальный бег на отрезках от 200 до 1500 м (в зависимости от специализации);
- повторный и повторно-переменный бег (на различных отрезках и с различными интервалами);
- бег в утяжеленных условиях (бег по снегу, по песку, за лидером, по сильнопересеченной местности);
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие к бегу по своей структуре;
- отработка финишного ускорения в условиях, приближенных к соревновательным;
- работа над совершенствованием индивидуальной тактики бега по дистанции;
- участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (бег на результат, бег на выигрыш и др.);
- анализ техники бега сильнейших спортсменов;
- определение индивидуальной разминки перед основными соревнованиями.

Этап высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки

- интервальный бег на отрезках от 200 до 1500 м (в зависимости от специализации);
- дальнейшее совершенствование техники старта;
- совершенствование техники бега по дистанции;
- исправление индивидуальных технических ошибок;
- совершенствование скоростных и скоростно-силовых возможностей;
- совершенствование специальной выносливости.

Средства и методы:

- бег в обычных и облегченных условиях;
- бег с отягощениями на голени и на руках;
- повторно-переменный и интервальный бег;
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат, выполняемые на тренажерах;
- силовые упражнения, не нарушающие координационную структуру, присущую соревновательному упражнению;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок.

Основные средства тренировки применяются с учетом предрасположенности обучающихся к определенной дистанции

БАРЬЕРНЫЙ БЕГ (100, 110, 400 метров)

Этап начальной подготовки.

Задачи тренировки:

- укрепление здоровья;
- гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- ознакомление с основами техники барьерного бега;
- ознакомление с техникой низкого и высокого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера);
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие скоростно-силовых качеств и координации движений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание смелости.

Средства и методы:

- комплекс общеразвивающих и специальных упражнений для разминки;
- анализ современной технику барьерного бега;
- обучение отдельным элементам техники барьерного бега ("атака" барьера, переход через барьер, сход с барьера);
- обучение бегу со старта до первого барьера и бегу между барьерами;
- пробегание со старта 1-2-3-5-7 барьеров в облегченных условиях;
- бег с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера;
- подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега;
- бег по разметке (на асфальте, дорожке), через препятствия и предметы;
- упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднимание ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие);
- начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у гимнастической стенки;
- «атака» барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро;
- бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер);
- упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер; то же с 2-4 шагов; скольжение стопой вдоль планки);
- специальные беговые упражнения спринтера;
- бег с ускорениями на отрезках 30-120 м;
- повторный и переменный бег на отрезках до 300 м;
- кроссовый бег в облегченных и усложненных условиях;
- упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф от штанги, ядра, камни, партнер);
- прыжки в длину (с места, с разбега), в высоту;
- элементы акробатики;
- подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи;
- специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.п.).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**Задачи тренировки:**

- всестороннее развитие и приобретение специальных физических качеств;
- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- повышение скорости в гладком беге;
- овладение техникой барьерного бега на избранной дистанции;
- овладение техникой высокого и низкого старта;
- совершенствование ритма бега со старта и между барьерами;
- повышение уровня специальной выносливости;
- повышение гибкости и подвижности в суставах;
- воспитание смелости в преодолении барьеров;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы:

- специальные упражнения и барьерная гимнастика;
- специальные беговые упражнения;
- бег с низкого и высокого старта;
- бег до первого барьера;
- многократное пробегание различных отрезков барьерной дистанции в облегченных и соревновательных условиях, с соблюдением ритма и основных элементов техники;
- имитация отдельных элементов техники у опоры;
- специальные упражнения барьериста для развития силы, быстроты;
- бег с хода;
- бег с ускорением на отрезках 30-120 метров;
- повторный бег на отрезках 150-300 метров;
- эстафетный и кроссовый бег;
- повторный бег с барьерами (высота 40-50 см), на укороченной дистанции (5-6 барьеров);

- повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и соревновательных условиях);
- бег с опорой у стены, бег с высоким подниманием бедра (на отрезках 60-70 метров);
- повторный бег вверх по лестнице и в гору;
- бег в усложненных условиях (встречный ветер, сопротивление, рыхлый грунт);
- прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, спрыгивание с опоры и прыжки в глубину, прыжки с подкидного мостика и т.д.);
- элементы акробатики;
- упражнения с отягощениями;
- спортивные и подвижные игры;
- участие в соревнованиях по барьерному бегу, прыжкам, эстафетному бегу и др.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

- дальнейшее совершенствование техники барьерного бега;
- повышение скорости гладкого бега;
- совершенствование техники низкого старта;
- совершенствование ритма и бега со старта;
- совершенствование перехода через барьер, схода с барьера и бега между барьерами;
- повышение скорости преодоления барьеров;
- повышение уровня общей и специальной выносливости, уровня общей физической подготовленности;
- совершенствование специальных качеств барьериста (гибкость, подвижность в суставах, смелость) с учетом индивидуальных особенностей;
- совершенствование техники низкого старта (с учетом особенностей барьерного бега);
- накопление соревновательного опыта.

Средства и методы:

- специальный комплекс барьерной разминки;
- специальные упражнения барьериста (с барьерами и без них);
- пробегание барьеров на различных отрезках в облегченных и затрудненных условиях (изменение расстановки, удлинение старта, с уменьшением количества барьеров на дистанции, повторный и переменный бег с барьерами);
- специальные упражнения спринтера;
- бег с ускорениями от 30 до 150 м;
- повторный и переменный бег на отрезках до 500 м;
- бег в затрудненных (в гору, по песку, с сопротивлением и т.п.) и облегченных (по ветру, с тягой и т.п.) условиях, бег по лестнице вверх;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- упражнения с отягощениями (штанга, партнер, ядра, камни);
- кроссовый бег;
- участие в соревнованиях в смежных видах легкой атлетики (спринт, прыжки, эстафеты);
- участие в соревнованиях по барьерному бегу.

Этап высшего спортивного мастерства

Задачи тренировки:

- совершенствование скоростных и скоростно-силовых возможностей, специальной выносливости;
- дальнейшее совершенствование техники низкого старта;
- совершенствование техники перехода через барьер, схода с барьера и бега между барьерами;
- исправление индивидуальных технических ошибок;
- совершенствование соревновательного опыта.

Средства и методы:

- специальные упражнения барьериста (с барьерами и без них);
- повторно-переменный и интервальный бег;

- повторное пробегание избранной барьерной дистанции (в облегченных и соревновательных условиях);
- локальные скоростно-силовые упражнения на опорно-двигательный аппарат, выполняемые на тренажерах;
- бег и упражнения с установкой на исправление отдельных технических ошибок.

Необходимо использовать ранее рекомендованные упражнения, увеличивая дозировку и интенсивность, с учетом индивидуальных особенностей и избранной барьерной дистанции.

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК, ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА

Этап начальной подготовки.

Задачи тренировки:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем;
- гармоничное развитие всех физических качеств;
- обучение основам техники прыжков;
- ознакомление с основами техники прыжка в длину с разбега способами "прогнувшись" ("в шаге") и "ножницами" ("бег по воздуху"); тройного прыжка;
- обучение схеме прыжка по частям;
- обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания;
- обучение отталкиванию в сочетании с разбегом;
- обучение приземлению;
- обучение тому, что начинать разбег надо всегда с одной и той же ноги;
- обучение умению думать не об отталкивании, а лишь о скорости;
- повышение уровня общей физической подготовленности;

Средства и методы:

- прыжки с места и тройные прыжки с места вверх (с отягощением или без);
- прыжки в "шаге" с 1, 3, 5 шагов;
- с 3-5 шагов разбег и запрыгивание на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-7 беговых шагов прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира рукой, головой, грудью;
- прыжки с 12-16 беговых шагов;
- спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта и с хода;
- прыжки с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- многоскоки, прыжки через скамейки;
- специальные подготовительные упражнения спринтера и барьериста;
- толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром (набивным мячом);
- кроссовый бег;
- акробатика, спортивные и подвижные игры.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Задачи тренировки:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- овладение основами техники прыжка в длину с разбега способами "прогнувшись" и "ножницы";
- овладение основами тройного прыжка;
- обучение согласованности движений рук и ног;
- обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете;
- обучение технике приземления;
- обучение технике отдельных частей прыжков и их сочетанию;
- определение длины, скорости, ритма разбега с учетом индивидуальных возможностей;
- развитие быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Средства и методы:

- обучение прыжкам в длину способом "ножницы" путем впрыгивания на тумбу (разбег 5-7 беговых шагов) с приземлением на маховую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением в яму на обе

ноги, то же, но с последующим добавлением еще одной тумбы, то же, убрав первую тумбу (разбег 5-7 беговых шагов), с приземлением на толчковую ногу, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги;

- прыжки с ноги на ногу, прыжки с ноги на ногу через барьеры;
- прыжки в длину с 5-9 шагов разбега через препятствие (барьер, планка);
- прыжки с укороченного и полного разбега;
- упражнения для развития мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, мышц, поднимающих бедро, мышц спины и живота;
- бег с разного старта с ускорением и с ходу на отрезках 30-60 м;
- повторный бег на отрезках 100-150 м, бег под уклон, бег в гору;
- применение тренажеров со специальными упражнениями спринтера;
- прыжки по ступенькам, в глубину, в высоту, по матам;
- упражнения с отягощением малого, среднего веса и с весом, равным собственному (для мальчиков);
- кроссовый бег, спортивные игры, плавание.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

- совершенствование техники выполнения отдельных фаз прыжка;
- совершенствование максимально быстрого разбега, отталкивания, полета и приземления;
- совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с техникой отталкивания,
- совершенствование техники всего прыжка в целом;
- выявление и исправление индивидуальных ошибок;
- умение осуществлять расслабление.

Средства и методы:

- выработка и запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега с 22-24 беговых шагов на время;
- прыжки в длину с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки со среднего разбега, отталкиваясь от повышенной или пониженной опоры (8-10 см выше/ниже уровня разбега);
- прыжки на возвышение (из поролоновых матов) для совершенствования выброса ног при приземлении;
- запрыгивание на гимнастические снаряды, маты, плиты в "шаге" с 5-7 шагов без отягощения и с отягощениями;
- прыжки в "шаге" в гору, под уклон и др.;
- упражнения на тренажерах и с отягощениями;
- специальные беговые упражнения спринтера;
- ускорения с плавным нарастанием темпа шагов до максимального ускорения с переменной темпа (включая 5-10 шагов бега по инерции);
- бег с низкого старта на отрезках 30-80 м;
- бег на отрезках 150-300 м (восстановление пульса до 110-116 уд/мин.);
- бег через барьеры доступной высоты;
- прыжки в глубину с последующим прыжком вверх;
- метание различных снарядов, силовые упражнения со штангой;
- кроссовый бег и спортивные игры.

Этап высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

- совершенствование техники отдельных фаз прыжка и тренировка в прыжке избранным способом;
- совершенствование скорости, ритма разбега в сочетании с толчком;
- исправление индивидуальных технических ошибок;
- совершенствование соревновательного опыта.

Средства и методы:

- выполнение серийных прыжков – отскоков с различной интенсивностью нагрузки (80-85%, 90-95% и 100 % и интервал отдыха от 1 до 2.5 мин);
- используемые ранее прыжки "в шаге" в различных сочетаниях;
- прыжки с полного и укороченного разбега;

- психологическая и тактическая подготовка.

ПРЫЖОК В ВЫСОТУ

Этап начальной подготовки.

Задачи тренировки:

- укрепление здоровья;
- всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- ознакомление с основами техники прыжка в высоту способом "перешагивание";
- обучение схеме прыжка по частям;
- обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания;
- обучение движению маховой ноги;
- обучение отталкиванию в сочетании с разбегом;
- обучение технике перехода через планку;
- обучение приземлению;
- повышение уровня общей физической подготовленности.

Средства и методы:

- прыжки с места, вверх (с отягощением или без);
- тройные прыжки с места;
- прыжки в "шаге" с 1, 3, 5 шагов;
- с 3-5 шагов разбег и вспрыгивание на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу;
- с 5-7 беговых шагов прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью;
- прыжки с 12-16 беговых шагов;
- имитация перехода через планку способом "перешагивание";
- спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта и с хода;
- прыжки с акцентом на толчковую и маховую ногу;
- прыжки через скамейки;
- специальные подготовительные упражнения спринтера и барьериста;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- различные бросковые упражнения с набивным мячом;
- кроссовый бег 12-15 мин и спортивные и подвижные игры;
- акробатика.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Задачи тренировки:

- дальнейшее укрепление опорно-двигательного аппарата;
- дальнейшее развитие физических качеств;
- дальнейшее изучение техники прыжка в высоту способом "перешагивание" и овладение основами способа "фосбери-флоп";
- совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх;
- дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
- совершенствование техники перехода через планку;
- тренировка прыжка в высоту в целом;

Средства и методы:

- упражнения для того, чтобы уметь держать тело выпрямленным при отталкивании;
- различные прыжковые упражнения (прыжки с места, вверх, с отягощением и без него, тройные прыжки, прыжки "в шаге" и др.);
- прыжки вверх, доставая головой, руками, маховой ногой подвешенные на различной высоте предметы;
- запрыгивание на гимнастические снаряды;
- имитация "выхода в отталкивание" у гимнастической стенки;
- выполнение маха в сочетании с отталкиванием;
- спринтерский бег на отрезках 20-100 м с высокого и с низкого старта и с хода;

- специальные упражнения спринтера и барьериста;
- прыжки в высоту с толчковой, маховой ноги;
- толкание ядра и набивного мяча, различные упражнения с отягощением;
- акробатика;
- имитация перехода через планку способом "фосбери-флоп";
- тренировка прыжка в высоту способом "фосбери-флоп" в целом;
- кроссовый бег и спортивные игры.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи тренировки

- совершенствование в технике выполнения отдельных фаз прыжка;
 - совершенствование разбега, отталкивания, полета и приземления;
 - совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с техникой отталкивания;
 - совершенствование техники всего прыжка способом "фосбери-флоп" в целом;
 - выявление и исправление индивидуальных ошибок.

Средства и методы:

- выработка, запоминание мышечных ощущений при выполнении разбега;
- прыжки вверх с доставанием предмета, подвешенного на высоте;
- прыжки с короткого разбега;
- прыжки на возвышение (из поролоновых матов или песка);
- запрыгивание на гимнастические снаряды, маты без отягощения и с отягощениями;
- прыжки в "шаге" в гору, под уклон и др.;
- упражнения на тренажерах и с отягощениями;
- специальные беговые упражнения спринтера и барьериста;
- ускорения с плавным нарастанием темпа шагов;
- бег с низкого старта на отрезках 30-80 м;
- бег через барьеры доступной высоты;
- акробатика;
- метание различных снарядов, силовые упражнения со штангой;
- кроссовый бег и спортивные игры.

Этап высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

- совершенствование техники отдельных фаз прыжка и тренировка в прыжке избранным способом;
- совершенствование скорости и ритма разбега в сочетании с отталкиванием;
- исправление индивидуальных технических ошибок;
- совершенствование соревновательного опыта.

Средства и методы:

- выполнение серийных прыжков;
- используемые ранее прыжковые упражнения в различных сочетаниях;
- прыжки с полного и укороченного разбега;
- упражнения на тренажерах и с отягощениями;
- специальные беговые упражнения спринтера и барьериста;
- акробатика;
- психологическая и тактическая подготовка.

СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА

Этап начальной подготовки.

Задачи тренировки:

- укрепление здоровья;
- гармоничное развитие всех физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем;
- обучение общеразвивающим упражнениям;
- ознакомление с основами техники и тактики спортивной ходьбы;
- развитие общей выносливости;

- развитие быстроты и прыгучести;
- развитие координации движений, подвижности, гибкости. Средства и методы:
- многократное выполнение подводящих и специальных упражнений (бег и ходьба с высоким подниманием бедра, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег);
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- различные прыжковые упражнения;
- специальные упражнения на гибкость;
- спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам;
- кроссы и эстафеты.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Задачи тренировки:

- дальнейшее решение тактических задач, поставленных для групп начальной подготовки;
- дальнейшее укрепление опорно-двигательного аппарата;
- ознакомление и обучение основам техники спортивной ходьбы;
- обучение простейшим тактическим вариантам в ходьбе;
- развитие общей физической подготовленности;
- дальнейшее развитие общей выносливости и развитие специальной выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств;
- развитие подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей;
- воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы:

- повторный бег и ходьба на средних и длинных отрезках;
- равномерный кросс до 1 часа;
- ознакомление с техникой ходьбы чемпионов мира и Олимпийских игр;
- ходьба в горку, по наклонной дорожке и по пересеченной местности;
- совершенствование техники при ходьбе в различных условиях (в гору, с горы, по шоссе);
- прохождение дистанций 500 м, 1000 м, 2000 м с максимальной скоростью;
- различные прыжковые упражнения и упражнения скоростно-силового характера;
- различные виды метаний;
- комплекс упражнений для развития гибкости;
- комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

- достижение высокого уровня работоспособности;
- дальнейшее совершенствование техники и тактики ходьбы;
- дальнейшее воспитание морально-волевых качеств и психологической подготовки;
- гармоничное развитие физических качеств;
- освоение большого объема аэробного и анаэробного режима работы.

Средства и методы:

- ходьба на различных отрезках с разной интенсивностью и амплитудой;
- использование ранее рекомендованных упражнений, увеличивая дозировку, амплитуду и темп;
- ходьба в утяжеленных условиях (за лидером, по пересеченной местности);
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- прыжковые и скоростно-силовые упражнения;
- отработка техники и тактики в условиях, приближенных к соревновательным;
- работа над совершенствованием индивидуальной тактики ходьбы;
- участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (на результат, на выигрыш и др.).

Этап высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

- дальнейшее совершенствование техники;
- исправление индивидуальных технических ошибок;
- достижение высокого уровня работоспособности;
- совершенствование специальной выносливости;
- совершенствование тактики.

Средства и методы:

- ходьба с ускорением на различных отрезках;
- ходьба с различной скоростью (с повышенной, с максимальной, с заданной);
- длительная темповая ходьба по шоссе с переменной скоростью на различных отрезках;
- длительный кроссовый бег;
- групповая ходьба в различных условиях по различным профилям дистанции;
- ходьба с установкой на исправление отдельных технических ошибок.

МЕТАНИЯ**Этап начальной подготовки.**

Задачи тренировки:

- разносторонняя физическая подготовленность и гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- создание правильного представления о технике метаний;
- ознакомление с основами техники метаний;
- развитие общей выносливости;
- воспитание частоты движений;
- развитие быстроты;
- развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы:

- быстрый бег;
- метание легких снарядов правой и левой руками;
- различные прыжковые упражнения;
- специальные упражнения на гибкость;
- выполнение упражнений с большей амплитудой и частотой;
- упражнения прыжковой направленности с отягощением не более 1/2 от веса собственного тела;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины;
- спортивные и подвижные игры.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Задачи тренировки:

- дальнейшее укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие скоростно-силовых и силовых качеств;
- развитие специальной быстроты, координации и ловкости;
- развитие подвижности в суставах;
- уточнение спортивной специализации;
- обучение и совершенствование избранного вида метаний;
- приобретение соревновательного опыта;
- воспитание морально-волевых качеств.

Средства и методы:

- повторный бег на коротких отрезках;
- броски снарядов разного веса - облегченные, утяжеленные;
- броски снарядов правой и левой руками;
- ознакомление с техникой метания чемпионов Мира и Олимпийских игр;
- различные прыжковые упражнения и упражнения скоростно-силового характера;

- различные виды метаний;
- упражнения со штангой и отягощением;
- комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, спины, различные упражнения в парах и т.д.).

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

- достижение высокого уровня работоспособности;
- дальнейшее совершенствование в технике избранного вида метания;
- воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств;
- развитие внутримышечной и межмышечной координации;
- освоение возрастающих тренировочных нагрузок;
- гармоничное развитие физических качеств;
- расширение соревновательного опыта.

Средства и методы:

- броски снарядов разного веса - облегченные, утяжеленные;
- использование ранее рекомендованных упражнений, увеличивая дозировку, амплитуду и темп;
- различные прыжковые упражнения и упражнения скоростно-силового характера;
- семенящий бег;
- специальные силовые и скоростно-силовые упражнения;
- отработка техники и тактики в условиях, приближенных к соревновательным;
- работа над совершенствованием техники;
- участие в соревнованиях с обязательным выполнением запланированных тактических вариантов (на результат, на победу и др.).

Этап высшего спортивного мастерства.

Задачи тренировки:

- дальнейшее совершенствование технического мастерства;
- исправление индивидуальных технических ошибок;
- индивидуализация специальной силовой и скоростно-силовой подготовки;
- дальнейший рост объема и интенсивности тренировочных воздействий;
- совершенствование тактики;
- совершенствование психологической устойчивости при выступлениях на главных стартах сезона;
- расширение соревновательного опыта;
- системное использование педагогических и медико-биологических средств восстановления на всех этапах годичного цикла.

Средства и методы:

- использование ранее рекомендованных упражнений, меняя дозировку, амплитуду и темп;
- прыжковые упражнения и упражнения скоростно-силового характера;
- специальные силовые упражнения;
- работа над совершенствованием техники и тактики;
- метание с установкой на исправление отдельных технических ошибок.

4.2. 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 первого года обучения/ свыше одного года	≈ 120/18 0		

обучения:			
История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	январь, май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	\approx 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	\approx 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	\approx 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	\approx 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	\approx 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	\approx 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	\approx 70/107	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	\approx 60/106	март-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	\approx 60/106	Июль, август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	\approx 60/106	сентябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Этап совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	\approx 1200	

спортивного мастера	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/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	Всего на этапе высшего	≈ 600		

о спортив ного мастерс тва	спортивного мастерства:			
	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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта легкая атлетика учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Отбор к занятиям легкой атлетикой по Программе является многоэтапным. Он осуществляется в первую очередь на основе достигнутых показателей спортивной результативности обучающихся, а также итогов контрольно-переводных испытаний их общей физической и специальной физической подготовленности, проводимых при переводе (зачислении) на очередной этап спортивной подготовки.

Минимальный уровень требований к спортивной результативности, а также общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся при зачислении на очередной этап спортивной подготовки установлен ФССП.

В процессе многолетней спортивной подготовки легкоатлетов выделяются:

- а) предварительный отбор к занятиям легкой атлетикой – осуществляется при наборе и в процессе занятий на ЭНП (зачисление – начиная с 9 лет, продолжительность занятий без перевода на ТЭ – не более 3 лет);
- б) углубленная проверка соответствия требованиям, предъявляемым к успешной специализации в одной из 6 спортивных дисциплин легкой атлетики, – производится при наборе и в процессе занятий на ТЭ (зачисление – начиная с 12 лет, продолжительность занятий без перевода на ЭССМ – не более 5 лет);
- в) спортивная ориентация – отбор для специализации в избранной соревновательной дисциплине (дисциплинах) – осуществляется при наборе и в процессе занятий на ЭССМ (зачисление – начиная с 14 лет, продолжительность занятий без перевода на ЭВСМ – не ограничена по времени);
- г) основной отбор, сопрягаемый с переводом спортивного резерва и его последующей спортивной селекцией на ЭВСМ (зачисление – начиная с 15 лет, продолжительность занятий на этапе – не ограничена по времени).

Зачисление на каждый из этапов спортивной подготовки (ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) осуществляется на основании результатов индивидуального отбора.

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

Прием поступающих осуществляется на основании решения приемной комиссии, формируемой и действующей в соответствии с регламентом, утверждаемым локальным нормативным актом. Наряду с лицами, проходившими спортивную подготовку на предшествующем этапе в группы ТЭ, ЭССМ и ЭВСМ могут быть приняты (зачислены) ранее не обучавшиеся лица, соответствующие установленным требованиям к обучающимся при переводе на соответствующий этап спортивной подготовки.

Группы обучающихся на каждом из этапов (ЭНП, УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) формируются в декабре каждого календарного года с учетом возможности доукомплектования по мере необходимости на протяжении соответствующего календарного года по согласованию с учредителем.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса организация:

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

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

учебно-тренировочных занятий обеспечивает возможность лицам, проходящим спортивную подготовку, совмещать ее с обучением в общеобразовательной школе.

При комплектовании учебно-тренировочных групп организация:

- формирует группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовке, согласно локально-нормативным актам;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

№	Содержание материала	ЭНП до года		ЭНП свыше года	
		Объем времени в год (часы)		Объем времени в год (часы)	
1	Общая физическая подготовка	47-176	62-237	65-228	27-300
2	Специальная физическая подготовка				
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4-5	4-8
4	Техническая подготовка	28-35	37-46	40-49	54-67
5	Тактическая подготовка	2-7	3-9	3-6	5-14
6	Теоретическая подготовка	6	6	9	9
6.1	Физическая культура и спорт	0,6	0,6	1	1
6.2	История развития легкоатлетического спорта:	0,6	0,6	1	1
6.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека:	0,6	0,6	1	1
6.4	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:	0,6	0,6	1	1
6.5	Места занятий, оборудование и инвентарь	0,6	0,6	1	1
6.6	Основы техники видов легкой атлетики:	0,6	0,6	1	1
6.7	Методика обучения и тренировка	0,6	0,6	1	1
6.8	Инструкторская и судейская практика	0,6	0,6	1	1
6.9	Антидопинговая программа	0,6	0,6	1	1
7	Психологическая подготовка	3-6	3-9	3-6	6-10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	2	2	2
9	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0,5-2	1-2	1-2	1-4
	Восстановительные мероприятия	0,5-1	1-2	1-2	1-2

Общее количество часов в год	234	312	312	416
------------------------------	-----	-----	-----	-----

Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа

№	Содержание материала	УТЭ до трех лет		УТЭ свыше трех лет	
		Объем времени в год (часы)		Объем времени в год (часы)	
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания					
1	Общая физическая подготовка	79-150	124-233	94-125	140-187
2	Специальная физическая подготовка	98-108	153-167	150-169	225-253
3	Участие в спортивных соревнованиях	10-18	15-29	19-37	28-56
4	Техническая подготовка	93-112	146-175	132-162	197-244
5	Тактическая подготовка	9-16	17-28	14-23	25-39
6	Теоретическая подготовка	10	10	16	16
6.1	Физическая культура и спорт	1	1	1,5	1,5
6.2	История развития легкоатлетического спорта:	1	1	2	2
6.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека:	1	1	1,5	1,5
6.4	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:	1	1	1,5	1,5
6.5	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1,5	1,5
6.6	Основы техники видов легкой атлетики:	1	1	2	2
6.7	Методика обучения и тренировка	1,5	1,5	2	2
6.8	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2
6.9	Антидопинговая программа	1,5	1,5	2	2
7	Психологическая подготовка	10-16	17-28	14-23	25-39
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
9	Инструкторская практика и судейская практика	10-18	15-29	19-37	28-56
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-8	5-7	7-9	9-10
	Восстановительные мероприятия	4-8	8-20	10-20	17-35
Общее количество часов в год		468	728	624	936
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции					
1	Общая физическая подготовка	187-234	291-364	187-256	280-383

2	Специальная физическая подготовка	47-56	73-87	75-94	112-140
3	Участие в спортивных соревнованиях	9-19	15-29	19-37	28-56
4	Техническая подготовка	66-84	102-131	94-124	140-187
5	Тактическая подготовка	10-16	17-29	14-23	25-39
6	Теоретическая подготовка	10	10	16	16
6.1	Физическая культура и спорт	1	1	1,5	1,5
6.2	История развития легкоатлетического спорта:	1	1	2	2
6.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека:	1	1	1,5	1,5
6.4	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:	1	1	1,5	1,5
6.5	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1,5	1,5
6.6	Основы техники видов легкой атлетики:	1	1	2	2
6.7	Методика обучения и тренировка	1,5	1,5	2	2
6.8	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2
6.9	Антидопинговая программа	1,5	1,5	2	2
7	Психологическая подготовка	8-16	17-26	14-23	25-39
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
9	Инструкторская практика и судейская практика	5-14	7-22	12-25	19-37
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-7	5-7	5-8	7-9
	Восстановительные мероприятия	3-10	8-20	5-15	10-26
Общее количество часов в год		468	728	624	936
Для спортивной дисциплины многоборье					
1	Общая физическая подготовка	98-145	153-226	94-137	140-206
2	Специальная физическая подготовка	88-112	138-175	125-156	187-234
3	Участие в спортивных соревнованиях	10-18	15-29	19-37	28-56
4	Техническая подготовка	93-112	146-175	132-162	197-244
5	Тактическая подготовка	10-16	17-28	14-23	25-39
6	Теоретическая подготовка	10	10	16	16
6.1	Физическая культура и спорт	1	1	1,5	1,5

6.2	История развития легкоатлетического спорта:	1	1	2	2
6.3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека:	1	1	1,5	1,5
6.4	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:	1	1	1,5	1,5
6.5	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	1,5	1,5
6.6	Основы техники видов легкой атлетики:	1	1	2	2
6.7	Методика обучения и тренировка	1,5	1,5	2	2
6.8	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2
6.9	Антидопинговая программа	1,5	1,5	2	2
7	Психологическая подготовка	9-16	17-28	14-23	25-39
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
9	Инструкторская практика и судейская практика	5-19	7-29	19-37	28-47
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-8	5-7	7-9	9-10
	Восстановительные мероприятия	4-8	8-20	10-20	17-35
Общее количество часов в год		468	728	624	936

Учебно-тематический план для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

№	Содержание материала	ЭССМ		ВСМ	
		Объем времени в год (часы)		Объем времени в год (часы)	
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания					
1	Общая физическая подготовка	113-159	150-212	138-200	183-266
2	Специальная физическая подготовка	225-253	300-337	312-349	416-466
3	Участие в спортивных соревнованиях	38-65	50-87	62-99	83-133
4	Техническая подготовка	206-253	274-336	274-336	366-449
5	Тактическая подготовка	26-42	40-59	45-64	62-85
6	Теоретическая подготовка	20	20	10	10

6.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	3	3	-	-
6.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	3	3	-	-
6.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	3	-	-
6.4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	3	3	-	-
6.5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	3	3	-	-
6.66	<i>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</i>	-	-	1	1
6.7	<i>Социальные функции спорта</i>	-	-	1	1
6.8	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	-	-	1	1
6.9	<i>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</i>	-	-	2	2
6.10	<i>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</i>	-	-	2	2
6.11	Антидопинговая программа	3	3	3	3
7	Психологическая подготовка	29-41	40-59	45-64	61-86
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
9	Инструкторская практика и судейская практика	28-56	37-74	37-49	50-66
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	13-22	16-30	24-36	32-49
	Восстановительные мероприятия	13-23	19-30	24-36	32-49
Общее количество часов в год		936	1248	1248	1664
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции					
1	Общая физическая подготовка	94-187	124-250	100-212	133-283

2	Специальная физическая подготовка	234-280	312-374	362-424	483-565
3	Участие в спортивных соревнованиях	38-65	50-87	62-99	83-133
4	Техническая подготовка	159-206	212-274	162-212	216-282
5	Тактическая подготовка	29-41	40-60	45-65	62-87
6	Теоретическая подготовка	20	20	10	10
6.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	3	3	-	-
6.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	3	3	-	-
6.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	3	-	-
6.4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	3	3	-	-
6.5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	3	3	-	-
6.66	<i>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</i>	-	-	1	1
6.7	<i>Социальные функции спорта</i>	-	-	1	1
6.8	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	-	-	1	1
6.9	<i>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</i>	-	-	2	2
6.10	<i>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</i>	-	-	2	2
6.11	Антидопинговая программа	3	3	3	3
7	Психологическая подготовка	26-42	40-57	45-65	61-86
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
9	Инструкторская практика и судейская практика	28-47	37-62	37-74	50-100
10	Медицинские, медико-биологические	13-21	16-30	30-42	40-57

мероприятия					
Восстановительные мероприятия		13-24	19-30	30-43	41-58
Общее количество часов в год		936	1248	1248	1664
Для спортивной дисциплины многоборье					
1	Общая физическая подготовка	103-168	137-225	125-187	166-250
2	Специальная физическая подготовка	197-243	262-324	262-324	349-433
3	Участие в спортивных соревнованиях	28-56	37-75	50-87	67-116
4	Техническая подготовка	215-262	287-349	262-324	349-432
5	Тактическая подготовка	29-41	40-60	70-95	95-128
6	Теоретическая подготовка	20	20	10	10
6.1	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	3	3	-	-
6.2	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	3	3	-	-
6.3	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	3	-	-
6.4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	3	3	-	-
6.5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	3	3	-	-
6.66	<i>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</i>	-	-	1	1
6.7	<i>Социальные функции спорта</i>	-	-	1	1
6.8	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	-	-	1	1
6.9	<i>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</i>	-	-	2	2
6.10	<i>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</i>	-	-	2	2
6.11	Антидопинговая программа	3	3	3	3

7	Психологическая подготовка	26-42	40-57	70-95	95-128
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2
9	Инструкторская практика и судейская практика	28-47	37-62	37-34	50-100
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	13-21	16-30	30-42	40-57
	Восстановительные мероприятия	13-24	19-30	30-43	41-58
Общее количество часов в год		936	1248	1248	1664

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 7);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 8);
- 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.

Минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 7

№ 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 останова 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 (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50.	Копье массой 600 г	штук	20
51.	Копье массой 700 г	штук	20
52.	Копье массой 800 г	штук	20
53.	Круг для места метания диска	штук	1
54.	Круг для места метания молота	штук	1
55.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60.	Ограждение для метания диска	штук	1
61.	Ограждение для метания молота	штук	1
62.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

Таблица 8

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

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 препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
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

5.2. Кадровые условия реализации Программы:

1) Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется согласно Приказу министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 9 ноября 2022 г. N 1843 "Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края".

2) 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 «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)

3) Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Профессиональная переподготовка и повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью:

- для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, - не реже чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций - не реже чем один раз в пять лет.

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

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации Программы созданы следующие информационно-методические условия:

- в учреждении имеются методические и учебные пособия;
- контрольные и контрольно-переводные тесты;
- в процессе обучения тренеры-преподаватели используют информационные Интернет-ресурсы.

Методические и учебные пособия:

- Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса /А.П.Бондарчук.–М.:Олимпия Пресс,2007.–272 с.

- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультураи спорт,1985.–176 с.

- Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетике, пер. с англ. А.Гнетовой, ред.В.Балахничев, В.Зеличенок).–М.:Человек,2013. –192с.

- Волков, В.М. Спортивный отбор/В.М.Волков, В.П.Филин.–М.:Физкультура и

спорт,2003.– 176с.

- Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
- Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
- Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 202 с.
- Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с -
- Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
- Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
- Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
- Рубин, В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
- Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ <https://kubansport.krasnodar.ru/>
- Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики <https://rusathletics.info/>
- Официальный сайт российского антидопингового агентства <http://rusada.ru/>
- Официальный сайт олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>
- On-line-курс «Антидопинг» URL:<https://rusada.ru/education/online-training/>

