

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Юность» Прохоровского района Белгородской
области**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета МБУ ДО СШ
«Юность»
Протокол № 1 от «21» июня 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Юность»
З.М. Нечетова
Приказ № 143 от «23» июня 2023 г.



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

(Разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной
программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденной приказом Минспорта России
от 20 декабря 2022 г. № 1282)

- Срок реализации Программы на этапах:
- этап начальной подготовки – 2 года;
 - тренировочный этап – 5 лет;
 - этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

пгт. Прохоровка, 2023 г.

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее - Программа) составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее - ФССП).

1.2. Образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 г. № 1282.

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

Достижение поставленной цели при разработке и реализации Организацией дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- обеспечение соответствия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта требованиям федерального стандарта спортивной подготовки и примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по указанному виду спорта;
- обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям легкой атлетикой и сохранение контингента обучающихся на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе «Легкая атлетика»;
- совершенствование уровня спортивной подготовленности обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- поэтапное освоение и дальнейшее совершенствование приемов техники и тактики по виду спорта «Легкая атлетика»;
- достижение высокого уровня всех видов подготовленности обучающегося спортсмена,

- систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях, соответствующих этапу подготовки и квалификации спортсмена;
- спортивный отбор и ориентация одаренных и способных к занятиям легкой атлетикой обучающихся;
- подготовка обучающихся в состав сборных команд субъекта РФ и Российской Федерации;
- сохранение и укрепление здоровья;
- воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г.

Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Таблица № 1

Наименование дисциплины	спортивной	номер-код спортивной дисциплины
Бег 60 м.		0020641811Я
Бег 100 м.		0020021811Я
Бег 200 м.		0020031611Я
Бег 400 м.		0020051811Я
Бег 600 м.		0020071811Я
Бег 800 м.		0020081611Я
Бег 1000 м.		0020091811Я
Бег 1500 м.		0020101611Я
Бег 3000 м.		0020121811Я

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	3	НП-1	9
		НП-2, НП-3	10
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	УТГ-1	12
		УТГ-2, УТГ-3	13-14
		УТГ-4, УТГ-5	15-16
Совершенствования спортивного мастерства	3	СС-1	17
		СС-2, СС-3	18-19

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Спортивной школой с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Таблица № 3

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки
Начальной подготовки	от 10 до 20 человек
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	от 8 до 16 человек
Совершенствования спортивного мастерства	от 2 до 4 человек

2.3. Объем дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации)				Совершенствования спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 УТГ-5	СС-1	СС-2 СС-3
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	624	728	936	1040	1248

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 5

№ 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
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14

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

Объем соревновательной деятельности по виду спорта

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Спортивной школой указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических

качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

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

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица 6

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Спортивной школой ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-

тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		НП-1	НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4 УТГ-5	СС-1	СС-2 СС-3
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	4
		1.	Общая физическая подготовка	204	248	260	312	364	384
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	62	72	88	140	312	374
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	22	28	32	48	72	84
4.	Техническая подготовка	46	70	94	110	132	188	226	272
5.	Тактическая подготовка	10	10	20	28	32	60	72	96
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	14	14
7.	Психологическая подготовка	6	10	14	16	16	26	28	32
8	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	16	20	22	38	52	60
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	4	4
10	Восстановительные мероприятия	0	0	14	20	22	32	40	50

11	Тестирование и контроль	4	6	6	6	8	8	12	12
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	936	1040	1248

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <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 течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника 	В течение года

		<p>тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <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. 	<p>В течение года</p>
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	<p>В течение года</p>

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.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	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.	
--	---	---	--

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 9).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школой).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Таблица 9

Этап	Содержание мероприятия и его	Сроки проведения
------	------------------------------	------------------

спортивной подготовки	форма	
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра». 2. Показ видеороликов и спортивных фильмов 3. Антидопинговая викторина «Играй честно». 4. Беседа «Умей бороться честно». 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net . 6. Встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра». 2. Антидопинговая викторина «Играй честно». 3. Теоретические занятия: «Характеристика допинговых средств и методов»; «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов». 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net . 5. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net . 2. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.	В течение года

2.8. План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочном этапе в последние 3-5 годы подготовки, на этапе совершенствования спортивного мастерства в каждом году подготовки.

Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении

занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

Таблица 10

УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4, УТГ-5	СС-1, СС-2, СС-3,
Освоение терминологии, принятой в легкой атлетике	Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющим и упражнения, и находить ошибки	Вести наблюдения за обучающимися на занятии и на соревнованиях	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения	Выполнение обязанностей помощника тренера в работе с начинающими спортсменами
Овладение командным языком, умение отдать рапорт	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке	Самостоятельное проведение тренировочного занятия. Составление программы тренировки
Проведение упражнений по построению и	Судейство на учебных соревнованиях в своей группе	Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение	Судейство на учебных соревнованиях и соревнования	Участие в судействе городских и областных соревнований

перестроени ю группы		обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета	х в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях	
В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудовани я				

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

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

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

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

2.10. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки направлены на:

- 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 о виде спорта «легкая атлетика»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;

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

- укрепление здоровья.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства направлены на:

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

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

- сохранения здоровья.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	без учета времени		Не более	
					16.00	17.30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	Мин, с	не более	
			1,44	2,01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Уровень спортивной подготовки				
3.1	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	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 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			6,00	7,10
2.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Уровень спортивной подготовки				
Спортивные разряды «Кандидат в мастера спорта»				

3. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «легкая атлетика»

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

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

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

4. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий

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

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 тренировочного спортивного зала; - наличие раздевалок, душевых.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг.)	комплект	10
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг.)	комплект	10
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг.)	комплект	3
5.	Мат гимнастический	штук	10
6.	Мяч набивной (медиаибол) от 1 до 5 кг)	комплект	8
7.	Палочка эстафетная	штук	20
8.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
9.	Пистолет стартовый	штук	2
10.	Рулетка (50 м.)	штук	2
11.	Секундомер	штук	10
12.	Скамейка гимнастическая	штук	20
13.	Стартовые колодки	пар	10

14.	Стенка гимнастический	пар	2
15.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
16.	Электромегафон	штук	1
17.	Конус высотой 30 см	штук	20

5. Перечень информационного обеспечения

1. Алабин В.Г., Кривонос М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982.

2. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». № 7. 2006.

3. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3.

4. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26.

5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.

6. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 6. 2006. С.36.

7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.

8. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». № 19. 2005. С.16.

9. Мехрикадзе, В. В. Барьерный бег : техника и методика обучения : учеб.- метод. пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / В. В. Мехрикадзе, Л.

А. Черенева; Российский гос. социальный университет. - М., 2008. - 78 с.

10. Мехрикадзе, В. В. Метание копья : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. - Минск : БГУФК, 2010. — 35 с.

11. Мехрикадзе, В. В. Толкание ядра : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. П. Позюбанов, Л. И. Мальцева. — Минск : БГУФК, 2010. — 32 с.

12. Мехрикадзе, В. В. Прыжки в высоту : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. - Минск : БГУФК, 2011. - 33 с.

13. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.

14. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 528 с.

15. Питер, Питер ДЖ. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер ДЖ. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192 с.