

**Федеральное государственное бюджетное учреждение профессиональная образовательная организация «Государственное училище (техникум) олимпийского резерва г. Щелково Московской области»**

Принята на тренерском совете  
протокол от «18» 11. 2022г. № 4



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 996.

Разработчики:

инструктор-методист Степанов А.В.  
тренер-преподаватель Костылев В.Ф.  
тренер-преподаватель Симаков К.С.

2022 год

г. о. Щелково Московская область

## **1. Общие положения.**

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в ГУОР г. Щелково МО с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 996 (далее – ФССП).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- организация спортивной подготовки, включая подготовку спортивного резерва и подготовку спортсменов высокого класса;
- формирование у обучающихся лиц гражданской позиции и трудолюбия, а также развитие ответственности, самостоятельности и творческой активности;
- сохранение и приумножение нравственных и культурных ценностей общества.

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

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

### **2.1. Краткая история развития легкой атлетики.**

Лёгкая атлетика считается очень древним видом спорта, об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.). Самым древним из легкоатлетических видов является бег. Кстати, бег осуществлялся на дистанцию, равную одному стадию — ста девяносто двум метрам. Именно от этого названия произошло слово стадион. Древние греки называли все физические упражнения атлетикой, которую в свою очередь было принято делить на «легкую» и «тяжелую». К легкой атлетике они относили упражнения, развивающие ловкость и выносливость (бег, прыжки, стрельба из лука, плавание и т.д.). Соответственно, все упражнения, которые развивали силу, относились к «тяжелой» атлетике. Первым олимпийским чемпионом по легкой атлетике принято считать Корибоса (776 г. до н.э.), именно эту дату принято считать началом истории легкой атлетики.

Современная же история легкой атлетики берет начало с соревнований в беге на дистанцию около 2 км учащимися колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г. Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, прыжки в длину и высоту с разбега. В 1865 году основан Лондонский атлетический клуб, который занимался популяризацией легкой атлетики. В 1880 году была организована любительская атлетическая ассоциация, объединившая в себе все легкоатлетические организации Британской империи.

Бурное развитие лёгкой атлетики связано с олимпийскими играми (1896 г.), в которых ей отвели наибольшее место.

## **2.2. Спортивные дисциплины (виды) легкой атлетики.**

В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (ФССП) в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);

- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

- «прыжки» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «прыжок»);

- «метания» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слова «метание» и «толкание»);

- «многоборье» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании часть слова «-борье»);

- «спортивная ходьба» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «ходьба»).

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;

2) - бег 400 м;

3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;

4) - бег 400 м с барьерами;

5) - бег 800 м; - бег 1500 м;

6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;

7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;

8) - бег марафонский;

9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;

10) - прыжок в высоту;

11) - прыжок в длину;

12) - прыжок тройной;

- 13) - прыжок с шестом;
- 14) - толкание ядра;
- 15) - метание молота;
- 16) - метание диска;
- 17) - метание копья;
- 18) - семиборье (женщины);
- 19) - десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

### **2.3. Стадион для легкой атлетики.**

Легкоатлетические стадионы бывают открытыми или закрытыми. Обычно стадион совмещен с футбольным стадионом и полем. Открытый стадион состоит из овальной 400 метровой дорожки, которая в свою очередь поделена на 8 или 9 дорожек, а также секторов для технических дисциплин. Зачастую соревнования по метанию копья или молота выносятся за пределы стадиона, делается это по соображениям безопасности. Закрытые стадионы (манежи) отличаются от открытых, более короткой дорожкой (200 м.) и числом дорожек, на которые она поделена (4-6 шт.).

### **2.4. Определение победителей в соревнованиях по легкой атлетике.**

Победителем в легкоатлетических соревнованиях считается спортсмен или команда, показавшие наилучший результат в финальных забегах или финальных попытках технических дисциплин.

Беговые виды легкой атлетики, как правило, разбиваются на несколько этапов:

- квалификация;
- ¼ финала;
- ½ финала;
- финал.

Количество участников соревнований определяется регламентом соревнований, при этом мужчины и женщины не участвуют в общих стартах.

К циклическим видам легкой атлетики относятся: спортивная ходьба, спринт, бег на средние и длинные дистанции. К техническим видам легкой атлетики относятся: метания, вертикальные и горизонтальные прыжки.

### **2.5. Федерации легкой атлетики.**

Международная ассоциация легкоатлетических федераций (англ. International Association of Athletics Federations; IAAF) основана в 1912 году и объединяет в себе национальные федерации. Штаб-квартира ассоциации находится в Монако.

Всероссийская федерация лёгкой атлетики (ВФЛА) занимается развитием и популяризацией лёгкой атлетики в России, а также руководит проведением всероссийских соревнований.

Европейская легкоатлетическая ассоциация — европейский руководящий орган по легкоатлетическим видам спорта.

Одними из спортсменов, которые выиграли наибольшее количество золотых медалей в истории Олимпийских игр, являются Усэйн Болт (Ямайка) и Пааво Нурми (Финляндия) — 9 золотых медалей. Выдающиеся результаты в истории мирового спорта показали такие легкоатлеты как:

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (чел.)
УТЭ 5	1	15	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	2-8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1-4

## **2.7. Объем Программы.**

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

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

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	24	24
Общее количество в год	936	1248	1248

## **2.8. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

№пп	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		УТЭ5	Этап ССМ	Этап ВСМ
Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				

1	Общая физическая подготовка (%)	15-20	12-17	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)	24-27	4-7	5-8
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-6	12-14	16-18
4	Техническая подготовка (%)	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая(%)	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика(%)	3-6	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	4-6	8-10
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
1	Общая физическая подготовка (%)	30-41	10-20	8-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	12-15	25-30	29-34
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	15-20	17-22	13-17
5	Тактическая, теоретическая, психологическая(%)	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика(%)	2-4	3-5	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	5-7
Для спортивных дисциплин прыжки, метания				
1	Общая физическая подготовка (%)	14-21	12-27	11-16
2	Специальная физическая подготовка (%)	24-27	24-27	25-28
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-6	4-7	5-8
4	Техническая подготовка (%)	21-26	22-27	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая(%)	7-10	8-11	8-11
6	Инструкторская и судейская практика(%)	3-5	3-6	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	4-6
Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Общая физическая подготовка (%)	15-22	11-18	10-15
2	Специальная физическая подготовка (%)	20-25	21-26	21-26

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

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

Учебно-тренировочный процесс (основной компонент спортивной подготовки легкоатлетов, связанный с систематическим выполнением физических упражнений) строится циклично. В тренировочном процессе выделяются следующие основные структурные образования (циклы):

- годичный тренировочный цикл (цикл круглогодичной тренировки), состоящий из одного или нескольких циклов набора, удержания и временной утраты спортивной формы (тренировочных макроциклов);

- тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных микроциклов различного типа и вида с заданной динамикой нагрузочного воздействия; чаще всего используется следующая схема построения мезоцикла: два или три нагрузочных микроцикла с заданной динамикой повышенной нагрузки плюс один разгрузочный микроцикл с пониженной нагрузкой);

- тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких тренировочных занятий, которые составляют относительно законченный фрагмент тренировочного процесса, обеспечивающий решение задач данного этапа подготовки; как правило, в спортивной подготовке легкоатлетов используются недельные микроциклы: втягивающие, развивающие, ударные, стабилизирующие, подготовительные, подводящие, собственно соревновательные, восстановительные);

- учебно-тренировочные занятия (объединяют определенным образом упорядоченные в соответствии с решаемыми задачами спортивной подготовки двигательные задания из арсенала различных видов подготовки, связанной с физическими нагрузками, с заданиями по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками; как правило, состоят из подготовительной, основной и заключительной частей, при реализации которых учитывается время для решения воспитательных задач);

- двигательные (тренировочные) задания (первичные звенья учебно-тренировочного процесса, под которыми понимается упорядоченная совокупность двигательных действий, направленных на решение задач спортивной подготовки в текущем учебно-тренировочном занятии, включая формирование личностных качеств легкоатлетов).

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки учебно-тренировочных занятиях используются:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, соревновательная двигательная деятельность, педагогическое тестирование физической подготовленности);
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия.

Необходимым условием проведения эффективного тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным тренировочным планом.

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся.

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

#### 2.9.1. Учебно-тренировочные занятия в учреждении могут проводиться:

- групповым методом;
- индивидуальным методом;
- по индивидуальным планам спортивной подготовки, включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Самостоятельная подготовка может составлять 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 совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, а также в период временного отсутствия тренера-преподавателя.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.



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

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

### 2.9.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

№пп	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)		
		УТЭ	Этап ССМ	Этап ВСМ
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 мероприятиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

### 2.9.3. Спортивные соревнования.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного учреждением

календарного плана учебно-тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положением(регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК, и правилами вида спорта «лыжные гонки»;

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

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

#### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	УТЭ (5)	Этап ССМ	Этап ВСМ
Контрольные	4	6	6
Отборочные	2	2	2
Основные	2	2	2

**2.10. Годовой учебно-тренировочный план** составлен в соответствии с ФСПП по виду спорта «Легкая атлетика». Приложение №1 к Программе.

**2.11. Календарный план воспитательной работы.** Приложение №2 к Программе.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочного процесса.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в области спорта, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Реализация воспитательных задач осуществляется в процессе систематических учебно-тренировочных занятий, спортивных занятий, учебно-тренировочных мероприятий и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;

- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития обучающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

## **2.12. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Приложение №3 к Программе.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### 2.13. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

№пп	Этап спортивной подготовки	Наименование мероприятий
1	УТЭ 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.</li> <li>- проведение подготовительной и основной части занятия в своей группе;</li> <li>- практика судейства легкоатлетических дисциплин( на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях).</li> </ul>
2	Этапы ССМ и ВСМ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспектов занятий;</li> <li>-проведение учебно-тренировочных занятий в группах;</li> <li>-участие в проведение контрольно-переводных нормативов</li> <li>-составление Положений о проведении соревнований</li> <li>-судейство соревнований</li> <li>- составление рабочих планов, конспектов занятий.</li> <li>- практика судейства легкоатлетических дисциплин (на учебно-тренировочных занятиях или соревнованиях).</li> </ul>

## **2.14. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.** Приложение №4 к Программе.

На учебно-тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю.

Медицинский контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

### **3. Система контроля.**

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:

#### **3.1. 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;

- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в соответствии с утвержденным в учреждении КП ;

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

### 3.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

### 3.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

**3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.** Приложение №5 к Программе.

#### **4. Рабочая программа по виду спорта.**

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

##### **4.1. Виды, средства спортивной подготовки и иные мероприятия.**

Тренировочные средства (двигательные задания), используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики на всех этапах спортивной подготовки, существенно отличаются. Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности.

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

**Целью общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** легкоатлета должна быть направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечнососудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом.

Физические упражнения, используемые в двигательных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Назначением общеподготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование общей физической и разносторонней технической подготовленности (это направление превалирует в занятиях с начинающими спортсменами);
- подготовка организма к специализированной тренировочной работе (в основном это характерно для подготовительной части занятий);
- направленное восстановление после специализированной работы переключением на неспецифическую двигательную деятельность с использованием малых нагрузок контрастной направленности по отношению к основной работе (преобладает в подготовке квалифицированных спортсменов и применяется преимущественно в заключительной части занятий).

Специально-подготовительные упражнения, используемые в тренировочных заданиях для легкоатлетов, подразделяются на подводящие и развивающие.

Первые направлены на освоение формы (техники) основного и смежных соревновательных упражнений, вторые – на совершенствование тех функциональных возможностей и физических качеств, к которым основным и смежными с ним соревновательными упражнениями предъявляются повышенные требования (во втором случае ориентация на технику соревновательных упражнений менее выражена, хотя и присутствует).

Таким образом, обозначаются 3 основных вектора применения тренирующих воздействий в подготовке всех легкоатлетов:

- а) специальная физическая и техническая, т.е. специальная технико-физическая подготовка (применительно к циклическим соревновательным упражнениям с приоритетными требованиями к проявлению специальной выносливости правомерно говорить в основном о специальной тактико-физической подготовке) с использованием подводящих упражнений;
- б) специальная физическая подготовка с использованием развивающих упражнений;
- в) общая физическая и техническая подготовка с использованием общеподготовительных упражнений.

При планировании и контроле освоения нагрузок, а также выработке решений по коррекции тренировочного процесса без существенных потерь в осознанности предпринимаемых действий можно оперировать не более чем 6–7 переменными. По этой причине нерационально выделять свыше 7 групп тренировочных средств применительно к планированию и управлению тренировкой легкоатлетов любой специализации, за исключением многоборья. Причем в настоящее время оправдана распространяемая на всех участников спортивной подготовки легкоатлетов унификация классификатора тренировочных средств.

Это необходимо для каталогизации двигательных заданий, формирования и пополнения информационных баз данных о построении тренировочного процесса, более продуктивного обмена опытом тренерской работы.

Применительно к скоростно-силовым спортивным дисциплинам выделяются следующие направления тренирующих воздействий и число групп тренировочных средств по каждому направлению:

- специальная технико-физическая подготовка – special technical and physical preparation, или «ТР»; при построении тренировки в беге на короткие дистанции,



прыжках и метаниях выделяются 2–3 группы средств, в многоборьях – вынужденно больше в соответствии с количеством «технических» видов программы (в мужском десятиборье – 7, в женском семиборье – 5);

- специальная скоростная (спринтерская беговая) подготовка – special speed preparation, или «S»; 1–2 группы средств;
- специальная скоростно-силовая (в зависимости от спортивной дисциплины – прыжковая или бросковая) подготовка – special speed-power preparation, или «SP»; 1–2 группы средств;
- специальная силовая подготовка – special power preparation, или «P»; 1 группа средств;
- общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «GPT»; 1 группа средств. Применительно к управлению тренировкой легкоатлетов-многоборцев дополнительно выделяется совокупность тренирующих воздействий, направленных на совершенствование общей выносливости – endurance improvement, или «E»; 1 группа средств. При этом с учетом многосторонней направленности остальных воздействий не выделяется группа средств «GPT». Применительно к циклическим легкоатлетическим спортивным дисциплинам с преимущественным проявлением выносливости направления тренирующих воздействий классифицируются следующим образом:
- специальная технико-физическая и тактико-физическая подготовка – special technical (tactical) and physical preparation, или «TP»; 1 группа средств;
- специальная аэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующих зонах интенсивности – special aerobic preparation, или «Ae»; 2 группы средств;
- специальная анаэробная подготовка (в основном – бег в соответствующей зоне интенсивности) – special anaerobic preparation, или «An»; 1 группа средств;
- специальная аэробно-анаэробная подготовка (бег, в спортивной ходьбе – в основном ходьба, в соответствующей зоне интенсивности) – special aerobic-anaerobic preparation, или «AeAn»; 1 группа средств;
- специальная силовая подготовка (бег и прыжки в гору, по песку, и т.д., в спортивной ходьбе – в основном ходьба в гору, по песку, и т.д.) – special power preparation, или «P»; 1 группа средств;
- общая физическая и техническая подготовка – general physical and technical preparation, или «G»; 1 группа средств.

#### **Классификатор направлений подготовки легкоатлетов с соответствующими группами тренировочных средств**

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Обобщенная мера нагрузки
1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:		
1.1. Соревновательные дисциплины:                   - бег 60 м;       - бег 100 м;       - бег 200 м		
TP-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
TP-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	км
TP-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	раз
S	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	км
SP	Прыжковые упражнения	отгалкив

P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м		
TP-1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %	км
TP-2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %	км
TP-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	раз
S	Бег на отрезках свыше 100 м с интенс. 90 % и ниже, интервальный бег	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б		
TP-1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	барьеров
TP-2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	барьеров
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б		
TP-1	Барьерный бег со стандартной расстановкой	барьеров
TP-2	Барьерный бег с нестандартной расстановкой	барьеров
S-1	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 150 м с интенсивностью 91–100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:		
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
AeA <sub>n</sub>	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
An	Бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
AeA <sub>n</sub>	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ae-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ae-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
An	Бег в анаэробном режиме	км
P	Специальные силовые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п		
TP	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км

АеА п	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
Ап	Бег в анаэробном режиме	км
Р	Специальные силовые упражнения	км
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский		
ТР	Бег с моделированием соревновательной деятельности	км
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем	км
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном	км
АеА п	Бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ап	Бег в анаэробном режиме	км
Р	Специальные силовые упражнения	км
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
3. Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»:		
3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км		
ТР	Ходьба с моделированием соревновательной деятельности	км
Ае	Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем	км
Ае	Ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном	км
АеА п	Ходьба, бег в аэробно-анаэробном режиме	км
Ап	Ходьба, бег в анаэробном режиме	км
Р	Специальные силовые упражнения	км
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
4. Спортивная дисциплина «Прыжки»:		
4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту		
ТР-1	Прыжки в высоту с полного и длинных разбегов	раз
ТР-2	Прыжки в высоту со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив .
Р	Специальные силовые упражнения	т
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
4.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину		
ТР-1	Прыжки в длину с полного и длинных разбегов	раз
ТР-2	Прыжки в длину со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив .
Р	Специальные силовые упражнения	т
Г	Общеподготовительные упражнения	ч
4.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной		
ТР-1	Прыжки тройные с полного и длинных разбегов	раз
ТР-2	Прыжки тройные со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отталкив .
Р	Специальные силовые упражнения	т

G	Общеподготовительные упражнения	ч
4.4. Соревновательная дисциплина: прыжок с шестом		
TP-1	Прыжки с шестом с полного и длинных разбегов	раз
TP-2	Прыжки с шестом со среднего и коротких разбегов	раз
S-1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %	км
S-2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 91–95 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отгалкив
P	Специальные силовые упражнения	т
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5. Спортивная дисциплина «Метания»:		
5.1. Соревновательная дисциплина: толкание ядра		
TP-1	Толчки ядра соревновательных параметров	раз
TP-2	Толчки ядра несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отгалкив
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5.2. Соревновательная дисциплина: метание молота		
TP-1	Метания молота соревновательных параметров	раз
TP-2	Метания молота несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отгалкив
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5.3. Соревновательная дисциплина: метание диска		
TP-1	Метания диска соревновательных параметров	раз
TP-2	Метания диска несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отгалкив
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
5.4. Соревновательная дисциплина: метание копья		
TP-1	Метания копья соревновательных параметров	раз
TP-2	Метания копья несоревновательных параметров	раз
SP-1	Бросковые упражнения	раз
SP-2	Прыжковые упражнения	отгалкив
P	Специальные силовые упражнения	т
S	Спринтерские беговые упражнения	км
G	Общеподготовительные упражнения	ч
6. Спортивная дисциплина «Многоборье»:		
6.1. Соревновательная дисциплина: семиборье (ж.)		
TP-1	Барьерный бег в 3 шага	барьеров
TP-2	Прыжки в высоту	раз
TP-3	Прыжки в длину	раз
TP-4	Толкание ядра	раз

TP-5	Метание копья	раз
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отгалкив
P	Специальные силовые упражнения	т
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости	км
6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)		
TP-1	Барьерный бег в 3 шага	барьеров
TP-2	Прыжки в высоту	раз
TP-3	Прыжки в длину	раз
TP-4	Прыжки с шестом	раз
TP-5	Толкание ядра	раз
TP-6	Метание диска	раз
TP-7	Метание копья	раз
S	Бег на отрезках до 150 м с интенсивностью 91-100 %	км
SP	Прыжковые упражнения	отгалкив
P	Специальные силовые упражнения	т
E	Упражнения для совершенствования общей выносливости	км

В спортивной подготовке легкоатлетов тренерами-преподавателями применяется широкий арсенал методов. Наряду с тренировочными методами (методами практических упражнений) используются методы дидактические (словесные и наглядные).

Методы практических упражнений подразделяются на 2 категории:

1) методы, направленные преимущественно на формирование двигательных умений и навыков;

2) методы, направленные преимущественно на развитие физических качеств.

Первая категория методов, в свою очередь, включает:

а) методы расчлененного обучения (предполагают разделение упражнения на части с последовательным их объединением в целостное двигательное действие по мере освоения);

б) методы целостного обучения (с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для двигательного действия).

Вторая категория методов включает в свой состав:

а) методы сопряженного воздействия, или общего упражнения (тренирующее воздействие распространяется на комплекс функциональных свойств, либо направлено на одновременное совершенствование физических качеств и их реализации в техническом навыке);

б) избирательно направленного воздействия, или локального упражнения (тренирующее воздействие распространяется преимущественно на те физические качества и функциональные свойства, которые избираются его объектом).

При этом по признаку стандартизации либо варьирования различают методы:

а) повторного, или стандартного упражнения (повторение двигательных действий в единообразных условиях после относительно полного восстановления, как правило – серийно);

б) вариативного, или переменного упражнения (при выполнении двигательных действий их параметры направленно изменяются по продолжительности, темпу, ритму, величине усилия – с тенденцией к увеличению

или снижению).

По признаку прерывности либо слитности выделяют методы:

а) интервального упражнения (нормируются интервалы отдыха в процессе работы, характер и продолжительность которых в основном и определяют тренировочный эффект);

б) непрерывного упражнения (двигательные действия выполняются в слитном режиме – равномерно или с изменением темпа).

Все перечисленные выше методы являются разновидностями метода строго регламентированного физического упражнения. Наряду с ним используются соревновательный метод (выполнение регламентированных двигательных действий в состязательной форме) и игровой метод (выполнение двигательных действий без строгого регламентирования в форме игры по установленным правилам).

**Техника.** Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена; чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к учебно-тренировочному процессу на всех этапах совершенствования, осмысливание им каждого движения.

Чем богаче у спортсмена запас двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

**Тактика** — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, 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 противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои 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 спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен 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 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 спортсмена и его техническое мастерство

Тренировочные средства (двигательные задания), используемые в занятиях с представителями тех или иных спортивных и соревновательных дисциплин легкой атлетики на всех этапах спортивной подготовки, существенно отличаются. Единственным общим критерием при их классификации является преимущественная направленность на совершенствование определенного компонента спортивной подготовленности.

Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей - проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к

влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

В процессе специальной психологической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

В круглогодичном цикле подготовки существует распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются



специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

#### **4.2. Учебно-тематический план.** Приложение №6 к Программе.

В подготовке легкоатлетов важную роль играет теоретическая подготовка. Задачи теоретической подготовки включают в себя следующие вопросы:

- общие понятия о системе физического воспитания и о теории спорта;
- знание перспектив развития физической культуры и спорта в стране и мире;
- знание теории и практики легкоатлетического спорта;
- знание вопросов психологической подготовки спортсмена;
- знание вопросов гигиенического режима спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля;
- знание вопросов профилактики травматизма в специализированном виде легкой атлетики.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде легкой атлетики. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований, хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать учебно-тренировочный процесс и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свою спортивную деятельность.

Теоретические знания по всем этим пунктам обучающиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях на учебно-тренировочных занятиях. Для более углубленного изучения вопросов теории и методики спорта легкоатлетам рекомендуют специальную литературу с последующим ее обсуждением и разбором.

#### **4.3. Задачи, решаемые в процессе занятий с легкоатлетами на этапах спортивной подготовки.**

##### **4.3.1. Учебно-тренировочный этап (УТЭ5).**

В процессе занятий на УТЭ решаются следующие основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовленности занимающихся;
- совершенствование физических качеств спортсменов с учетом возраста и уровня их влияния на соревновательную результативность (влияние физических качеств на спортивную результативность с учетом легкоатлетической специализации установлено ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- обучение занимающихся навыкам самоконтроля;
- формирование у них опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- формирование общих знаний о правилах соревнований по легкой атлетике;
- формирование знания основ антидопинговых правил;
- укрепление здоровья юных спортсменов.

#### **4.3.2. Этап спортивного совершенствования мастерства.**

В ходе занятий на ЭССМ осуществляется решение следующих задач:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов; - повышение общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся;
- повышение их функциональных возможностей;
- формирование профессионального подхода к выполнению тренировочных планов и участию в соревнованиях, соблюдению режима восстановления и питания;
- достижение положительной динамики и стабильности результатов при выступлении на спортивных соревнованиях;
- формирование теоретических знаний о правилах соревнований по легкой атлетике;
- формирование опыта судейства соревнований по легкой атлетике; - укрепление знания антидопинговых правил; - сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **4.3.3. Этап высшего спортивного мастерства.**

В процессе занятий на ЭВСМ в круг решаемых задач входит:

- сохранение мотивации занимающихся к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высокой спортивной результативности;
- повышение их функциональных возможностей;
- достижение занимающимися спортивных результатов, достаточных для вхождения в спортивные сборную команду субъекта Российской Федерации; - обеспечение участия спортсменов в официальных соревнованиях с демонстрацией стабильно высокой спортивной результативности; - сохранение здоровья занимающихся.

#### **4.4. Должные диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств, этапам и годам спортивной подготовки.**

За должный диапазон («зону функционального оптимума») принят доверительный интервал с десятипроцентными отклонениями в большую и меньшую стороны от расчетного (усредненного) значения парциального годового объема тренировочной нагрузки для соответствующего года спортивной подготовки. Доверительными интервалами устанавливаются нормированные ориентиры для планирования объемов тренировочной работы конкретных спортсменов на предстоящий годичный цикл занятий.

В процессе планирования выход за границы диапазонов по отдельным парциальным объемам нагрузок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и условий осуществления тренировочного процесса считается вполне допустимым, но при компенсаторном перераспределении нагрузок по другим направлениям воздействий.

Если занятия на ЭССМ продолжаются более трех лет, то в качестве должных объемов тренировочных нагрузок для каждого последующего года занятий на этом этапе спортивной подготовки принимаются их значения для соответствующих лет занятий на ЭВСМ. Например, применительно к четвертому году занятий на ЭССМ за нагрузочные ориентиры могут быть взяты должные объемы тренировочной работы для первого года занятий на ЭВСМ, применительно к пятому году занятий на ЭССМ

– должные объемы нагрузок для второго года занятий на ЭВСМ, и т.д.

**Должные диапазоны годовых объемов нагрузок по группам тренировочных средств, этапам и годам спортивной подготовки.**

Направ- ление подгото- в-ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭСС М			ЭВС М					
			5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>1. Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»:</b>											
1.1. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м											
ТР-1	Бег на отрезках до 80 мс инт. 96–100 % (км)	25,0 20,4	27, 6 22, 6	30, 8 25, 2	33, 4 27, 4	36, 5 29, 9	38, 7 31, 7	41, 0 33, 6	43, 2 35, 4	45, 4 37, 2	46, 8 38, 3
ТР-2	Бег на отрезках свыше 80 мс инт. 91–100 % (км)	55,0 45,0	60, 4 49, 4	66, 7 54, 5	72, 1 59, 0	78, 3 64, 1	82, 8 67, 8	87, 3 71, 5	91, 9 75, 2	96, 4 78, 8	99, 0 81, 0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	857 701	91 7 75 1	98 8 80 8	104 9 85 9	112 0 91 6	117 0 95 8	122 1 99 9	127 2 104 0	132 2 108 2	135 3 110 7
S	Бег на отрезках свыше 80 мс инт. 90 % и ниже (км)	126,9 103,9	141, 7 115, 9	154, 8 126, 6	164, 6 134, 6	171, 1 140, 0	174, 4 142, 7	179, 3 146, 7	179, 3 146, 7	177, 7 145, 4	176, 0 144, 0
SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	11481 9393	133 83 109 49	150 73 123 33	163 41 133 70	171 86 140 62	176 09 144 07	182 42 149 26	182 42 149 26	180 31 147 53	1782 0 1458 0
P	Специальные силовые упражнения (т)	234 192	31 2 25 6	38 2 31 2	43 5 35 6	46 9 38 3	48 6 39 8	51 3 41 9	51 3 41 9	50 4 41 2	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	27 9 22 9	27 9 22 9	27 9 22 9	27 5 22 5	27 1 22 1	26 6 21 8	26 6 21 8	25 7 21 1	253 207
1.2. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м											
ТР-1	Бег на отрезках свыше 100 мс инт. 91–100 % (км)	91,7 75,1	100, 7 82, 4	111, 2 91, 0	120, 1 98, 3	130, 6 106, 8	138, 1 11 3	145, 5 119 1	153, 0 125 2	160, 5 131 3	165, 0 135, 0
ТР-2	Бег на отрезках до 100 мс инт. 96–100 % (км)	61,4 50,2	68, 8	77, 2	84, 5	93, 1	99, 1	105, 2	111, 3	117, 4	121, 0

			56, 3	63, 2	69, 1	76, 1	81, 1	86, 0	91, 1	96, 0	99, 0
ТР-3	Старты и стартовые упражнения до 40 м (раз)	527 431	56 3 46 1	60 6 49 6	64 2 52 6	68 5 56 1	71 6 58 6	74 6 61 0	77 7 63 5	80 6 66 0	825 675
S	Бег на отр. свыше 100м с инт.90% и м., интервал. бег (км)	390,2 319,2	487, 6 399, 0	574, 3 469, 9	639, 2 523, 0	682, 6 558, 5	704, 2 576, 2	736, 7 602, 7	736, 7 602, 7	725, 8 593, 8	715, 0 585, 0
SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	10896 8915	125 11 102 37	139 47 114 11	150 24 122 92	157 42 128 80	161 01 131 73	166 39 136 13	166 39 136 13	164 59 134 67	1628 0 1332 0
P	Специальные силовые упражнения (т)	234 192	31 2 25 6	38 2 31 2	43 5 35 6	46 9 38 3	48 6 39 8	51 3 41 9	51 3 41 9	50 4 41 2	495 405
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	27 9 22 9	27 9 22 9	27 9 22 9	27 5 22 5	27 1 22 1	26 6 21 8	26 6 21 8	25 7 21 1	253 207
Направ- ление подготов- -ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭСС М			ЭВС М					
		5- й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1.3. Соревновательные дисциплины: - бег 60 м с/б; - бег 110 (100) м с/б											
ТР-1	Барьерный бег со стандарт.расстановкой (барьеров)	2382 1949	283 0 231 6	335 4 274 4	380 4 311 2	432 7 354 1	470 3 384 8	507 7 415 4	545 1 446 0	582 6 476 6	605 0 495 0
ТР-2	Барьерный бег с нестандарт.расстановкой (барьеров)	2564 2098	272 1 222 7	290 5 237 7	306 2 250 6	324 6 265 6	337 8 276 4	350 9 287 1	364 0 297 8	377 1 308 5	385 0 315 0
S-1	Бег на отрезках до 80 мс инт. 96–100 % (км)	28,8 23,6	33, 3 27, 3	37, 4 30, 6	40, 5 33, 1	42, 5 34, 7	43, 5 35, 6	45, 0 36, 8	45, 0 36, 8	44, 6 36, 5	44, 0 36, 0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 мс инт. 91–100 % (км)	75,8 62,0	89, 4 73, 2	101, 4 83, 0	110, 4 90, 4	116, 5 95, 3	119, 5 97, 7	124, 0 101, 4	124, 0 101, 4	122, 5 100, 3	121, 0 99, 0

SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	10942 8952	1260 9 1031 7	1409 2 1153 0	1520 3 1243 9	1594 5 1304 6	1631 5 1334 9	1687 1 138 03	1687 1 1380 3	166 85 136 51	165 00 135 00
P	Специальные силовые упражнения (т)	234 192	312 256	382 312	43 5 35 6	469 38 3 6	48 6 39 8	51 3 41 9	51 3 41 9	50 4 41 2	49 5 40 5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	27 9 22 9	275 22 5	27 1 22 1	26 6 6 8	26 6 21 8	25 7 21 1	25 3 20 7
1.4. Соревновательная дисциплина: - бег 400 м с/б											
TP-1	Барьерный бег со стандарт.расстановкой (барьеров)	892 730	102 5 839	118 1 967	131 5 107 6	147 0 120 2	158 1 129 3	169 2 138 4	180 3 147 5	191 3 156 5	198 0 162 0
TP-2	Барьерный бег с нестандарт.расстановкой (барьеров)	1252 1024	134 1 109 7	144 5 118 3	153 5 125 6	163 8 134 0	171 3 140 1	178 6 146 2	186 1 152 3	193 5 158 3	198 0 162 0
S-1	Бег на отрезках свыше 150 мс инт. 91–100 % (км)	340,1 278,3	419, 5 343, 3	490, 3 401, 1	543, 2 444, 4	578, 5 473, 3	596, 2 487, 8	622, 7 509, 5	622, 7 509, 5	613, 8 502, 2	605, 0 495, 0
S-2	Бег на отрезках до 150 мс инт. 96–100 % (км)	50,3 41,1	61, 6 50, 4	71, 6 58, 6	79, 2 64, 8	84, 3 68, 9	86, 8 71, 0	90, 5 74, 1	90, 5 74, 1	89, 2 73, 0	88, 0 72, 0
SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	10965 8971	1265 9 1035 7	1416 4 1158 8	1529 3 1251 3	1604 6 1312 8	1642 2 1343 6	1698 6 138 98	1698 6 1389 8	167 98 137 44	166 10 135 90
P	Специальные силовые упражнения (т)	234 192	312 256	382 312	43 5 35 6	469 38 3 6	48 6 39 8	51 3 41 9	51 3 41 9	50 4 41 2	49 5 40 5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	27 9 22 9	275 22 5	27 1 22 1	26 6 21 8	26 6 21 8	25 7 21 1	25 3 20 7

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭССМ			ЭВС М					
			5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>2. Спортивная дисциплина «Бег на средние и длинные дистанции»:</b>											
2.1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м											
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	36	37	4	5	5	62	64	66	67	72
		30	31	2	0	7	50	52	54	55	59
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	202	241	281	307	331	34	36	37	38	38
		166	197	230	251	271	7	7	3	2	5
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	1075	1233	139	149	159	165	174	176	180	181
		879	1009	0	9	6	8	2	7	3	5
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1208	1407	160	174	186	194	205	208	213	214
		988	1151	7	6	9	5	3	3	0	5
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	70	89	1	122	133	14	15	15	15	16
		58	73	0	100	109	1	1	4	8	0
Р	Специальные силовые упражнения (км)	75	92	1	1	131	13	14	14	15	15
		61	76	0	2	107	8	6	9	3	4
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	275	279	279	279	275	27	26	26	25	25
		225	229	229	229	225	1	6	6	7	3
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	111	116	125	145	164	17	17	18	18	19
		91	95	103	119	134	4	8	4	8	8
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	14	14	15	15	16	14	14	15	15	16
		2	6	0	4	2	2	6	0	4	2
2.2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м											

АеАн	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	355 291	431 353	508 416	561 459	608 498	63 8 52 2	68 0 55 6	69 2 56 6	71 0 58 1	71 5 58 5
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	1575 1289	1896 1552	221 7 181 4	243 9 199 5	263 6 215 6	275 9 225 7	293 2 239 9	298 1 243 9	305 6 250 0	308 0 252 0
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1818 1488	2028 1660	223 9 183 2	238 5 195 1	251 4 205 7	259 5 212 3	270 8 221 6	274 0 224 2	278 9 228 2	280 5 229 5
Ан	Бег в анаэробном режиме (км)	70 58	89 73	1 0 9 8 9	122 100	133 109	14 1 11 5	15 1 12 3	15 4 12 6	15 8 13 0	16 0 13 1
Р	Специальные силовые упражнения (км)	84 68	107 87	130 106	146 120	161 131	16 9 13 9	18 2 14 9	18 6 15 2	19 0 15 6	19 3 15 8
Г	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	27 1 22 1	26 6 21 8	26 6 21 8	25 7 21 1	25 3 20 7
Направление подготовки -ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭССМ			ЭВС М					
		5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
2.3. Соревновательные дисциплины: - бег 2000 м с/п; - бег 3000 м с/п											
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	105 86	10 9 89	1 1 7 9 5	132 108	149 122	15 6 12 8	16 1 13 1	16 4 13 4	16 8 13 8	17 6 14 4
АеАн	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	274 224	345 283	416 340	464 380	507 415	53 5 43 7	57 2 46 8	58 3 47 7	60 0 49 1	60 5 49 5
Ае-1	Бег в аэробном режиме развивающем (км)	1423 1165	1718 1406	201 2 164 6	221 7 181 4	239 7 196 1	251 0 205 4	266 9 218 3	271 5 222 1	278 2 227 6	280 5 229 5
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1642 1344	1832 1499	202 1	215 2	226 8	234 1	244 3	247 2	251 6	253 0

				165 3	176 0	185 6	191 5	199 9	202 2	205 8	207 0
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	78 64	10 0 82	122 100	138 113	151 123	16 0 13 1	17 2 14 0	17 5 14 3	17 9 14 7	18 2 14 9
Р	Специальные силовые упражнения (км)	135 111	171 140	207 169	231 189	253 207	26 7 21 9	28 6 23 4	29 2 23 9	30 0 24 6	30 3 24 8
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	27 1 22 1	26 6 21 8	26 6 21 8	25 7 21 1	25 3 20 7
2.4. Соревновательная дисциплина: - бег марафонский											
ТР	Бег с моделированием соревнов. деятельности (км)	135 111	143 117	156 128	184 150	211 173	22 4 18 4	23 1 18 9	23 8 19 4	24 5 20 1	25 9 21 2
Ае-1	Бег в аэробном режимеразвивающем (км)	391 320	483 395	576 472	640 524	697 571	73 3 59 9	78 2 64 0	79 6 65 2	81 8 67 0	82 5 67 5
Ае-2	Бег в аэробном режиме восстановительном (км)	2064 1688	2527 2067	299 0 244 6	331 0 270 8	359 5 294 1	377 2 308 6	402 2 329 0	409 3 334 9	420 0 343 6	423 5 346 5
АеАп	Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)	1795 1469	1964 1607	213 2 174 4	224 8 184 0	235 2 192 4	241 7 197 7	250 7 205 1	253 3 207 3	257 2 210 4	258 5 211 5
Ап	Бег в анаэробном режиме (км)	58 48	65 53	7 2 5 9	7 6 6 2	7 9 6 5	81 67	85 69	86 70	88 72	88 72
Р	Специальные силовые упражнения (км)	86 70	122 100	160 131	185 151	208 170	22 2 18 2	24 2 19 8	24 8 20 3	25 5 20 9	25 9 21 2
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	27 1 22 1	26 6 21 8	26 6 21 8	25 7 21 1	25 3 20 7



Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭСС М			ЭВС М					
			5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
<b>3. Спортивная дисциплина «Спортивная ходьба»:</b>											
3.1. Соревновательные дисциплины: - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км											
ТР	Ходьба с моделированием соревнов. деятельности (км)	117	1	131	151	169	179	184	189	194	204
		95	2	107	123	139	147	150	155	158	167
Ае-1	Ходьба, бег в аэробном режиме развивающем (км)	265	337	409	460	505	532	572	583	600	605
		217	275	335	376	413	436	468	477	491	495
Ае-2	Ходьба, бег в аэробном режиме восстановительном (км)	1414	179	217	243	266	281	301	307	316	319
		1157	2	1	3	6	2	5	3	1	0
АеАп	Ходьба, бег в аэробно- анаэробном режиме (км)	1774	200	223	239	254	262	275	278	284	286
		1452	6	7	7	0	9	3	9	2	0
Ап	Ходьба, бег в анаэробном режиме (км)	68	7	7	7	8	8	8	8	8	8
		56	3	7	9	3	4	6	7	8	8
Р	Специальные силовые упражнения (км)	80	1	133	151	167	177	191	196	201	204
		66	0	109	123	137	145	157	160	165	167
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275	279	279	279	275	271	266	266	257	253
		225	229	229	229	225	221	218	218	211	207
<b>4. Спортивная дисциплина «Прыжки»:</b>											
4.1. Соревновательная дисциплина: - прыжок в высоту											
ТР-1	Прыжки в высоту с полн.и длин. разбегов (раз)	510	596	696	782	881	953	102	109	116	121
		418	488	570	640	721	779	4	6	7	0
ТР-2	Прыжки в высоту со сред.и корот. разбегов (раз)	746	827	922	100	109	116	123	130	136	140
		610	677	754	3	8	5	2	0	7	8
					821	898	953	100	106	111	115
							8	4	9	9	2

S-1	Бег на отрезках до 80 мс инт. 96–100 % (км)	19,0 15,6	22, 6 18, 5	25, 7 21, 1	28, 1 23, 0	29, 6 24, 2	30, 4 24, 8	31, 6 25, 8	31, 6 25, 8	31, 2 25, 6	30, 8 25, 2
S-2	Бег на отрезках свыше 80 мс инт. 91–95 % (км)	63,9 52,3	73, 3 59, 9	81, 6 66, 8	87, 9 71, 9	92, 1 75, 3	94, 2 77, 0	97, 2 79, 6	97, 2 79, 6	96, 1 78, 7	95, 2 77, 9
SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	8916 7295	1003 6 821 2	1103 2 902 6	1177 9 963 7	1227 7 1004 5	1252 6 1024 8	1289 9 1055 3	1289 9 1055 3	1277 4 1045 2	1265 0 1035 0
P	Специальные силовые упражнения (т)	215 176	282 230	342 280	387 317	417 341	432 354	455 373	455 373	448 366	440 360
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Направ- ление подготов- ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭСС М			ЭВС М					
		5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
4.2. Соревновательная дисциплина: - прыжок в длину											
TP-1	Прыжки в длину с полн.и длин. разбегов (раз)	336 275	381 311	433 355	479 392	531 435	569 465	606 496	644 527	681 557	704 576
TP-2	Прыжки в длину со сред.и корот. разбегов (раз)	609 499	645 527	686 562	723 591	765 626	794 650	824 674	854 698	884 724	902 738
S-1	Бег на отрезках до 80 мс инт. 96–100 % (км)	39,5 32,3	48, 2 39, 4	55, 8 45, 6	61, 5 50, 3	65, 3 53, 5	67, 2 55, 0	70, 1 57, 3	70, 1 57, 3	69, 2 56, 6	68, 2 55, 8
S-2	Бег на отрезках свыше 80 мс инт. 91–95 % (км)	76,0 62,2	87, 1 71, 3	97, 1 79, 5	104, 6 85, 6	109, 6 89, 6	112, 1 91, 7	115, 8 94, 8	115, 8 94, 8	114, 5 93, 7	113, 3 92, 7
SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	10392 8502	1205 9 986 7	1354 2 1108 0	1465 3 1198 9	1539 5 1259 6	1576 5 1289 9	1632 1 1335 3	1632 1 1335 3	1613 5 1320 1	1595 0 1305 0
P	Специальные силовые упражнения (т)	250 204	333 273	408 334	463 379	501 410	519 425	547 447	547 447	537 439	528 432
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
4.3. Соревновательная дисциплина: - прыжок тройной											
TP-1	Прыжки тройные с полн.и длин. разбегов (раз)	210 172	240 196	274 224	304 248	338 276	362 296	387 317	411 337	437 357	451 369

TP-2	Прыжки тройные со сред.и корот. разбегов (раз)	374 306	394 322	417 341	438 358	461 377	479 392	495 405	512 419	529 433	539 441
S-1	Бег на отрезках до 80 мс инт. 96–100 % (км)	38,2 31,2	45, 9 37, 5	52, 7 43, 1	57, 9 47, 3	61, 3 50, 1	62, 9 51, 5	65, 6 53, 6	65, 6 53, 6	64, 7 52, 9	63,8 52,2
S-2	Бег на отрезках свыше 80 мс инт. 91–95 % (км)	78,5 64,3	89, 7 73, 4	99, 6 81, 5	106, 9 87, 5	111, 8 91, 4	114, 3 93, 5	117, 9 96, 5	117, 9 96, 5	116, 7 95, 5	115, 5 94,5
SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	11318 9260	1303 8 1066 8	1456 6 1191 8	1571 2 1285 6	1647 7 1348 1	1685 9 1379 3	1743 2 1426 2	1743 2 1426 2	1724 1 1410 7	1705 0 1395 0
P	Специальные силовые упражнения (т)	252 206	339 277	415 339	472 386	510 418	529 433	558 456	558 456	549 449	539 441
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	271 221	266 218	266 218	257 211	253 207
Направ- ление подготов- ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭСС М			ЭВС М					
		5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
4.4. Соревновательная дисциплина: - прыжок с шестом											
TP-1	Прыжки с шестом с полн.и длин. разбегов (раз)	197 161	23 8 19 4	28 5 23 3	32 6 26 6	37 3 30 5	40 6 33 2	44 0 36 0	47 4 38 8	50 8 41 6	52 8 43 2
TP-2	Прыжки с шестом со сред.и корот. разбегов (раз)	572 468	60 1 49 1	63 5 51 9	66 3 54 3	69 7 57 1	72 2 59 0	74 6 61 0	77 0 63 0	79 4 65 0	80 9 66 2
S-1	Бег на отрезках до 80 мс инт. 96–100 % (км)	39,1 32,0	49, 0 40, 1	57, 8 47, 3	64, 4 52, 7	68, 8 56, 3	71, 0 58, 1	74, 3 60, 8	74, 3 60, 8	73, 2 59, 9	72, 1 59, 0
S-2	Бег на отрезках свыше 80 мс инт. 91–95 % (км)	61,6 50,4	71, 5 58, 5	80, 3 65, 7	86, 9 71, 1	91, 3 74, 7	93, 5 76, 5	96, 8 79, 2	96, 8 79, 2	95, 7 78, 3	94, 6 77, 4
SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	8337 6821	930 1 761 0	1015 7 831 1	108 00 883 6	112 29 918 7	114 43 936 3	117 65 962 6	117 65 962 6	116 57 953 7	115 50 945 0

P	Специальные силовые упражнения (т)	295	39	47	54	58	60	63	63	62	61
		241	2	6	1	4	5	7	7	7	6
			32	39	44	47	49	52	52	51	50
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275	27	27	27	27	27	26	26	25	25
		225	9	9	9	5	1	6	6	7	3
			22	22	22	22	22	21	21	21	20
		9	9	9	5	1	8	8	1	7	
<b>5. Спортивная дисциплина «Метания»:</b>											
5.1. Соревновательная дисциплина: - толкание ядра											
TP-1	Толчки ядра соревно- вательных параметров (раз)	2186	246	278	306	339	362	385	408	431	445
		1788	3	7	6	0	1	3	4	6	5
			201	228	250	277	296	315	334	353	364
		5	1	8	4	3	3	2	2	5	
TP-2	Толчки ядра несоревно- вательных параметров (раз)	3399	373	413	446	486	514	542	570	599	616
		2781	7	2	9	4	6	7	9	1	0
			305	338	365	398	421	444	467	490	504
		7	0	7	0	0	1	1	1	0	
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	3318	390	443	482	508	521	541	541	534	528
		2714	6	0	2	4	5	1	1	5	0
			319	362	394	416	426	442	442	437	432
		6	4	6	0	7	7	7	3	0	
SP-2	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	4835	569	645	703	741	760	789	789	779	770
		3956	4	8	1	3	4	1	1	6	0
			465	528	575	606	622	645	645	637	630
		8	4	3	5	2	7	7	8	0	
P	Специальные силовые упражнения (т)	990	128	155	174	188	194	204	204	201	198
		810	7	1	9	1	7	6	6	3	0
			105	126	143	153	159	167	167	164	162
		3	9	1	9	3	4	4	7	0	
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	28,4	33,	37,	40,	42,	43,	45,	45,	44,	44,
		23,2	1	2	4	5	0	0	0	6	0
			27,	30,	33,	34,	35,	36,	36,	36,	36,
		1	4	0	7	6	8	8	5	0	
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275	279	279	279	275	27	26	26	25	25
		225	229	229	229	225	1	6	6	7	3
							22	21	21	21	20
						1	8	8	1	7	

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭСС М			ЭВС М					
			5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
5.2. Соревновательная дисциплина: - метание молота											
ТР-1	Метание молота соревновательных параметров (раз)	2113	235	263	287	315	335	355	375	395	407
		1729	2	2	2	2	1	1	0	0	0
			192	215	235	257	274	290	306	323	333
		4	4	0	9	1	5	8	2	0	
ТР-2	Метание молота несоревновательных параметров (раз)	3570	392	433	468	509	538	567	596	626	643
		2921	0	0	1	0	2	5	8	0	5
			320	354	383	416	440	464	488	512	526
		8	2	0	4	4	3	3	2	5	
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	3436	402	454	493	519	532	552	552	545	539
		2812	3	3	5	4	5	0	0	5	0
			329	371	403	425	435	451	451	446	441
		1	7	7	0	7	6	6	3	0	
SP-2	Прыжковые упражнения (отталкиваний)	4791	566	643	702	741	760	789	789	779	770
		3920	4	9	1	0	3	4	4	7	0
			463	526	574	606	622	645	645	637	630
		4	9	5	2	1	8	8	9	0	
P	Специальные силовые упражнения (т)	866	113	137	155	167	173	181	181	179	176
		708	4	3	1	1	0	9	9	0	0
			928	112	126	136	141	148	148	146	144
		3	9	9	7	6	9	9	4	0	
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	25,5	29,	32,	35,	37,	38,	39,	39,	38,	38,
		20,9	4	9	4	2	1	4	4	9	5
			24,	26,	29,	30,	31,	32,	32,	31,	31,
		0	9	0	4	1	2	2	9	5	
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275	279	279	279	275	27	26	26	25	25
		225	229	229	229	225	1	6	6	7	3
							22	21	21	21	20
					1	8	8	8	1	7	
5.3. Соревновательная дисциплина: - метание диска											
ТР-1	Метание диска соревновательных параметров (раз)	3667	406	453	493	539	573	606	639	673	693
		3001	7	3	2	9	2	4	8	0	0
			332	370	403	441	469	496	523	550	567
		7	9	6	7	0	2	4	6	0	
ТР-2	Метание диска несоревновательных параметров (раз)	3477	383	424	460	501	531	561	590	620	638
		2845	2	7	2	7	4	0	6	2	0
			313	347	376	410	434	459	483	507	522
		6	5	6	5	8	0	2	4	0	

SP-1	Бросковые упражнения (раз)	3323 2719	389 4 318 6	440 1 360 1	478 2 391 2	503 5 411 9	516 1 422 3	535 2 437 9	535 2 437 9	528 9 432 7	522 5 427 5
SP-2	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	5390 4410	638 0 522 0	726 0 594 0	792 0 648 0	836 0 684 0	858 0 702 0	891 0 729 0	891 0 729 0	880 0 720 0	869 0 711 0
P	Специальные силовые упражнения (т)	990 810	128 7 105 3	155 1 126 9	174 9 143 1	188 1 153 9	194 7 159 3	204 6 167 4	204 6 167 4	201 3 164 7	198 0 162 0
S	Спринтерские беговые упражнения (км)	29,7 24,3	34, 7 28, 4	39, 1 32, 0	42, 4 34, 7	44, 6 36, 5	45, 7 37, 4	47, 3 38, 7	47, 3 38, 7	46, 8 38, 3	46, 2 37, 8
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	27 1 22 1	26 6 21 8	26 6 21 8	25 7 21 1	25 3 20 7
Направ- ление подготов- -ки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭСС М			ЭВС М					
		5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
5.4. Соревновательная дисциплина: - метание копья											
TP-1	Метание копья соревно- вательных параметров (раз)	2022 1654	225 9 184 9	253 6 207 5	277 3 226 9	305 0 249 6	324 8 265 8	344 5 281 9	364 3 298 1	384 1 314 3	396 0 324 0
TP-2	Метание копья несоревно- вательных параметров (раз)	4357 3565	482 0 394 4	536 1 438 7	582 5 476 6	636 5 520 7	675 1 552 3	713 7 583 9	752 3 615 5	790 8 647 0	814 0 666 0
SP-1	Бросковые упражнения (раз)	4134 3382	482 5 394 7	543 7 444 9	589 8 482 6	620 5 507 7	635 8 520 2	658 8 539 0	658 8 539 0	651 2 532 8	643 5 526 5
SP-2	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	5946 4865	706 6 578 2	806 2 659 6	880 9 720 7	930 7 761 5	955 6 781 8	992 9 812 3	992 9 812 3	980 4 802 2	968 0 792 0
P	Специальные силовые упражнения (т)	548 448	707 579	848 694	955 781	102 5 839	106 0 86 8	111 3 91 1	111 3 91 1	109 6 89 6	107 8 88 2

S	Спринтерские беговые упражнения (км)	58,7 48,1	69, 2 56, 6	78, 4 64, 2	85, 4 69, 8	90, 0 73, 6	92, 3 75, 5	95, 8 78, 4	95, 8 78, 4	94, 7 77, 5	93, 5 76, 5
G	Общеподготовительные упражнения (ч)	275 225	279 229	279 229	279 229	275 225	27 1 22 1	26 6 21 8	26 6 21 8	25 7 21 1	25 3 20 7
<b>6. Спортивная дисциплина «Многоборье»:</b>											
6.1. Соревновательная дисциплина: - семиборье (ж.)											
TP-1	Барьерный бег в 3 шага(барьеров)	1830 1498	200 8 164 3	224 8 184 0	240 8 197 0	252 1 206 3	264 9 216 7	276 1 225 9	285 8 233 8	292 2 239 0	297 0 243 0
TP-2	Прыжки в высоту (раз)	631 517	695 569	783 641	842 689	882 722	92 8 76 0	96 9 79 3	100 4 82 2	102 7 84 1	104 5 85 5
TP-3	Прыжки в длину (раз)	485 397	538 440	609 499	658 538	691 565	72 9 59 7	76 2 62 4	79 2 64 8	81 1 66 3	82 5 67 5
TP-4	Толкание ядра (раз)	1244 1018	140 9 115 3	163 5 133 7	178 4 146 0	189 0 154 6	201 0 164 4	211 5 173 1	220 4 180 4	226 5 185 3	231 0 189 0
TP-5	Метание копья (раз)	1464 1198	166 3 136 1	193 5 158 3	211 6 173 2	224 3 183 5	238 8 195 4	251 5 205 7	262 4 214 7	269 6 220 6	275 0 225 0
S	Бег на отрезках до 150 м с инт. 91–100 % (км)	70 58	8 4 6 8	9 7 7 9	1 1 0 9 0	1 2 1 9 9	12 4 10 2	12 4 10 2	11 4 94	10 3 85	94 77
SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	5550 4541	658 7 538 9	759 2 621 2	859 7 703 4	942 7 771 3	972 2 795 4	972 2 795 4	893 8 731 3	815 4 667 2	737 0 603 0

Направление подготовки	Группа тренировочных средств	Должные диапазоны объемов нагрузок по этапам и годам спортивной подготовки									
		У Т Э	ЭСС М			ЭВС М					
			5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Р	Специальные силовые упражнения (т)	223	281	344	408	462	479	479	429	380	330
		183	230	282	334	378	392	392	351	311	270
Е	Упражнения для совершенств. общей выносливости (км)	670	728	787	845	787	787	728	728	728	693
		548	596	644	691	644	644	596	596	596	567
6.2. Соревновательная дисциплина: - десятиборье (м.)											
ТР-1	Барьерный бег в 3 шага(барьеров)	1502	164	183	196	205	216	225	233	238	242
		1229	3	8	7	8	2	2	0	2	0
			134	150	160	168	176	184	190	194	198
			5	4	9	4	9	2	6	9	0
ТР-2	Прыжки в высоту (раз)	498	552	626	675	710	749	783	813	833	847
		408	452	512	553	581	613	641	665	681	693
ТР-3	Прыжки в длину (раз)	411	459	523	565	595	629	660	685	702	715
		337	375	428	463	487	515	540	561	574	585
ТР-4	Прыжки с шестом (раз)	373	425	494	541	573	611	644	671	690	704
		305	347	404	443	469	500	527	549	564	576
ТР-5	Толкание ядра (раз)	952	107	124	136	144	153	161	168	172	176
		779	7	7	2	1	2	2	1	6	0
			881	102	111	117	125	131	137	141	144
			1	4	9	4	9	4	5	2	0
ТР-6	Метание диска (раз)	1318	148	172	187	198	211	221	231	237	242
		1078	8	2	7	6	0	8	1	4	0
			121	140	153	162	172	181	189	194	198
			8	9	5	5	6	4	1	2	0
ТР-7	Метание копья (раз)	1253	141	164	178	189	201	211	220	226	231
		1025	7	0	9	3	2	6	6	5	0
			115	134	146	154	164	173	180	185	189
			9	2	3	9	6	2	5	3	0
S	Бег на отрезках до 150 мс инт. 91–100 % (км)	73	8	9	1	1	122	122	1	1	9
		59	4	5	0	1	100	100	1	0	4
			6	7	6	7			3	3	7
			8	7	8	9			9	8	7
			6	5			3	5			
SP	Прыжковые упражнения(отталкиваний)	6105	695	781	885	993	1036	1036	951	866	781
		4995	8	0	5	3	8	8	5	3	0
			569	639	724	812	848	848	778	708	639
			3	0	5	7	3	3	5	8	0
Р	Специальные силовые упражнения (т)	253	317	385	457	530	559	559	501	443	385
		207	259	315	374	434	457	457	410	363	315



#### 4.5. Примерные планы-графики учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки и спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика».

4.5.1. Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, прыжки, метания

УТЭ5

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	Месяц											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	158	12	12	15	12	12	12	14	17	15	13	11	13
2	Специальная физическая подготовка	253	23	21	20	24	24	24	17	19	17	20	22	22
3	Участие в спортивных соревнованиях	66	6	7	4	4	6	7	6	4	5	5	7	5
4	Техническая подготовка	253	21	22	21	22	22	22	21	18	21	21	20	22
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	103	9	8	8	8	9	8	9	7	9	9	9	10
6	Инструкторская и судейская практика	56	3	4	6	5	2	2	6	7	6	7	6	2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47	4	4	4	3	3	3	5	6	5	3	3	4
	ИТОГО	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

ЭССМ и ЭВСМ

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	Месяц											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	200	12	13	21	16	11	12	19	24	24	20	16	12
2	Специальная физическая подготовка	349	31	31	24	34	34	32	24	27	22	28	31	31

3	Участие в спортивных соревнованиях	100	10	9	5	8	10	10	10	5	7	7	10	9
4	Техническая подготовка	337	30	32	30	26	28	30	26	23	26	28	28	30
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	137	12	10	12	11	12	10	14	10	11	11	11	13
6	Инструкторская и судейская практика	50	3	3	5	3	3	4	5	7	7	4	3	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	6	6	7	6	6	6	6	8	7	6	5	6
	ИТОГО	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

4.5.2. Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба  
УТЭ5

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	Месяц											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	187	16	16	18	15	13	13	16	20	19	15	13	13
2	Специальная физическая подготовка	281	24	24	22	27	28	28	20	20	18	22	24	24
3	Участие в спортивных соревнованиях	66	6	6	5	5	6	7	6	4	4	5	7	5
4	Техническая подготовка	205	15	15	16	16	15	16	17	19	19	18	20	19
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	103	8	8	9	8	9	8	9	8	9	10	8	9
6	Инструкторская и судейская практика	47	5	4	4	3	3	3	5	4	4	5	3	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	47	4	5	4	4	4	3	5	3	5	3	3	4

	ИТОГО	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
--	-------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## ЭССМ и ЭВСМ

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	Месяц											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	212	12	13	28	21	12	12	15	24	25	21	17	12
2	Специальная физическая подготовка	424	37	39	30	38	40	38	33	30	30	34	37	37
3	Участие в спортивных соревнованиях	100	10	10	5	8	10	10	10	4	7	7	10	9
4	Техническая подготовка	212	20	20	14	14	17	19	19	19	15	18	18	20
5	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	137	12	10	12	11	12	10	12	12	11	11	11	13
6	Инструкторская и судейская практика	75	6	5	7	5	6	7	7	6	9	6	5	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	88	7	7	8	7	7	8	8	9	7	7	6	7
	ИТОГО	1248	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

## 4.5.3. Примерный план-график учебно-тренировочных занятий для спортивной дисциплины многоборье

## УТЭ5

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	Месяц											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	169	15	15	14	14	14	13	13	14	14	14	14	15
2	Специальная физическая подготовка	243	20	20	20	22	20	23	20	20	20	18	20	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	56	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5
4	Техническая подготовка	262	21	22	22	22	22	22	22	23	22	22	22	20



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

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

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

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

5.4. 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.

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

## **6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

- наличие беговой дорожки;
- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;
- наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов; наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238, с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

6.1.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 7 к Программе).

6.1.3. Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 8 к Программе).

6.1.4. 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.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы.**

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

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

6.2.2. 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».

6.2.3. Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2.4. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели:

- проходят обучение по дополнительным профессиональным образовательным программам не реже одного раза в пять лет;
- используют современные дистанционные образовательные технологии;
- участвуют в тренингах, конференциях, мастер-классах и т.п.

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

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

6.3.1. Федеральный закон от 04.07.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями ФЗ от 30.04.2021г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»

6.3.2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №996.

6.3.3. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

6.3.4. Приказ Минспорта России от 20.12.2022г. №1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

6.3.5. Всероссийский реестр видов спорта.

6.3.6. Правила вида спорта «легкая атлетика» ( Приказ Минспорта России от 16.10.2019 №839).

6.3.7. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапов ТЭ, ССМ, ВСМ / Минспорта РФ, Москва, 2020г.

6.3.8. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017.

6.3.9. Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики. Учебник Издательство: Академия (Academia) Серия: Высшее профессиональное образование. 2013 г. – 464 с

6.3.10. Стародубцев, В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис. . . канд. пед. Наук/ В. В. Стародубцев.- Омск: Союз Печать, 2009.

6.3.11. Интернет ресурсы:

- официальный сайт Минспорта России /<http://www.minsport.gov.ru/>



- официальный интернет сайт РУСАДА /<http://www.rusada.ru/>
- официальный интернет сайт ВАДА /[http://www/wada-ama.org/](http://www.wada-ama.org/)

## Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Легкая атлетика»

### Годовой учебно-тренировочный план

№пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		УТЭ 5	Этап ССМ	Этап ВСМ
		Недельная нагрузка в часах		
		18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		8	2	1
<b>Спортивные дисциплины: бег на короткие дистанции, прыжки, метания</b>				
1.	Общая физическая подготовка (час.)	158	200	200
2.	Специальная физическая подготовка(час.)	253	349	349
3.	Участие в спортивных соревнованиях(час.)	66	100	100
4.	Техническая подготовка (час.)	253	337	337
5.	Тактическая подготовка(час.)	35	47	47
6.	Теоретическая подготовка (час.)	35	45	45
7.	Психологическая подготовка (час.)	33	45	45
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час.)	15	25	25
9.	Инструкторская практика (час.)	28	25	25
10.	Судейская практика(час.)	28	25	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(час.)	17	25	25
12.	Восстановительные мероприятия(час.),	15	25	25

Общее количество часов в год		936	1248	1248
<b>Спортивные дисциплина: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
1.	Общая физическая подготовка (час.)	187	212	212
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	281	424	424
3.	Участие в спортивных соревнованиях(час.)	66	100	100
4.	Техническая подготовка (час.)	205	212	212
5.	Тактическая подготовка(час.)	35	47	47
6.	Теоретическая подготовка (час.)	35	45	45
7.	Психологическая подготовка (час.)	33	45	45
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час.)	15	29	29
9.	Инструкторская практика (час.)	24	37	37
10.	Судейская практика(час.)	23	38	38
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(час.)	17	29	29
12.	Восстановительные мероприятия(час.)	15	30	30
Общее количество часов в год		936	1248	1248
<b>Спортивные дисциплина: многоборье</b>				
1.	Общая физическая подготовка (час.)	169	187	187
2.	Специальная физическая подготовка (час.)	243	325	325
3.	Участие в спортивных соревнованиях(час.)	56	87	87
4.	Техническая подготовка (час.)	262	325	325
5.	Тактическая подготовка(час.)	35	77	77
6.	Теоретическая подготовка (час.)	35	46	46
7.	Психологическая подготовка (час.)	33	77	77

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час.)	15	25	25
9.	Инструкторская практика (час.)	28	24	24
10.	Судейская практика(час.)	28	25	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(час.)	17	25	25
12.	Восстановительные мероприятия(час.)	15	25	25
Общее количество часов в год		936	1248	1248

## Приложение №2

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Легкая атлетика»

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профорientационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> </ul>	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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)	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	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, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"><li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li><li>- правомерное поведение болельщиков;</li><li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li></ul>	
--	--	---	--

### Приложение № 3

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Легкая атлетика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Теоретическое занятие	1-2 раза в год	<p>Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p> <p>Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации. Обязательное предоставление Краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>3. Семинары «Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>«Процедура допинг-контроля»</p> <p>«Система АДАМС»</p>	1-2 раза в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы Антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>



## Приложение № 4

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Легкая атлетика»

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

Наименование мероприятий и восстановительных средств	Сроки	Ответственные
<b>Медицинские мероприятия</b>		
-углубленное медицинское обследование, в т.ч. :		Тренер-преподаватель, медицинский работник
-на учебно-тренировочном этапе	1 раз в год	
-на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства	2 раза в год	
-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью	В течение гола	
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий	В течение гола	
-контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму учебно-тренировочных занятий и отдыха	По назначению	
<b>Медико-биологические мероприятия и восстановительные средства (на всех этапах спортивной подготовки), в т.ч.:</b>		
-сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	В течение года	Мед. работник
-общий ручной массаж и гидромассаж, парная баня или сауна, души , ванны . Комплексы сочетания этих средств	Основной уровень восстановительных мероприятий	Мед.работник, тренер-преподаватель
-восстановительные ванны и души, гидромассаж, вибро-тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной, тонизирующие растирания в период занятий ОФП	Текущий уровень восстановительных мероприятий	Мед.работник, тренер-преподаватель
-восстановительные ванны, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж	Оперативный уровень восстановительных мероприятий	Мед.работник, тренер-преподаватель

<b>Педагогические средства</b>		
-чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В течение года	Тренер-преподаватель
-использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, растяжение и т.п.)		
-полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий		
-эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления		
-повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий		

## Приложение № 5

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Легкая атлетика»

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	С	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2,1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
	Бег на 60 м	С	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170

5. Для спортивной дисциплины многоборье			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,5      10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			5.30      5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее
			9      7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			180      170
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190

4. Для спортивной дисциплины прыжки			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,4      8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250      220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1      -
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее
			-      1

5. Для спортивной дисциплины метания			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,6      8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			260      220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее
			1      -
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее
			-      1

6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1.	Бег на 60 м	С	не более
			7,7      8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			7.60      7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250      210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее
			1      -
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее
			-      1

7. Уровень спортивной квалификации	
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	С	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места тол <sup>к</sup> -жом двумя ногами	см	не менее	
			280	250
	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 м	С	не более	
			8,2	8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17.00	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	

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



## Приложение № 6

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Легкая атлетика»

### Примерный учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (УТЭ5)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе</b>	<b>2100</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 230	январь	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	≈ 230	февраль	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 230	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 240	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 230	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 240	Июнь-июль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 230	Август-сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 230	октябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 240	Ноябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 2700</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 386	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 386	март	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 386	Апрель-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 386	Июнь-июль	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	≈ 386	Август-сентябрь	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	≈ 386	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 384	Октябрь в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 2700		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 450	Январь-февраль	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	≈ 450	Март-апрель	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	≈ 450	Май-июль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как	≈ 450	Август-сентябрь	Современные тенденции совершенствования системы

	многокомпонентный процесс			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	≈ 450	Ноябрь-декабрь	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	≈ 450	Октябрь (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

**Приложение №7**

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Легкая атлетика»

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

Таблица №1

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический nive сальный	штук	40
2.	Брус для отгалкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	10
5.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	10
6.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	шт	
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1

24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега 3,96 м	штук	3
36.	Препятствие для бега 5 м	штук	1
37.	Препятствие для бега 3,66 м	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
	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 № 2

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



## Приложение №8

к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Легкая атлетика»

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с 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





