

Администрация города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята Педагогическим советом МБУДО «ДЮСШ № 4»
(протокол от 05.05.2026 № 5)

УТВЕРЖДЕНА приказом МБУДО «ДЮСШ № 4»
от 28.05.2026 № 133

Директор

Д.В. Герасимов

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

Срок реализации программы 9 лет

Авторы-составители: Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе
Осипчук Ирина Валентиновна,
старший инструктор-методист

г. Курган, 2026 год

Оглавление

Наименование разделов	Стр.
Пояснительная записка	3
I. Общие положения	4
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
2. Цель Программы	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
6. Годовой учебно-тренировочный план	8
7. Календарный план воспитательной работы	10
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
9. Планы инструкторской и судейской практики	13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14
III. Система контроля	16
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	16
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	16
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	17
IV. Рабочая программа по спортивной дисциплине	18
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	18
15. Учебно-тематический план	29
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	29
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	29
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	29
17. Материально-технические условия	30
18. Кадровые условия	32
19. Информационно-методические условия	33

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана (далее – Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 22 ноября 2023 г. № 855, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями).

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1016 ¹(далее – ФССП).

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

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее - НП);
- учебно-тренировочный этап (далее - УТ).

Задачи на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

укрепление здоровья.

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 13.01.2026, регистрационный № 84913).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, который является составной частью многих видов спорта, а также различных спортивно-физкультурных комплексов. Различают следующие разновидности бега: на короткие дистанции (не превышает 400 метров), на средние дистанции (от 600 до 2000 метров), на длинные дистанции (от 2000 метров), с препятствиями, кросс, эстафетный.

Соревнования, разминка и тренировки могут проводиться на открытом воздухе и в закрытом помещении.

Регулярные занятия легкой атлетикой вызывают положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывают оздоровительное влияние, способствуют всестороннему физическому развитию и обеспечивают повышение спортивных результатов. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице 1.

Таблица 1

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 (минимальное кол-во человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	12	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

4. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1 год	2-3 годы	1 год	2-3 годы	4 год	5-6 годы
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	936

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам;
- самостоятельная подготовка.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с

выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий: не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

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

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП Учреждения), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов субъектов Российской Федерации и муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся (включая период самостоятельной подготовки). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 12 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Таблица 5).

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.

Таблица 5

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		до года	свыше года	до года	до трех лет	свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	55	52	32	32	20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	20	23	23	27
3.	Техническая подготовка (%)	15	16	24	24	26
4.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	4	4	6
5.	Теоретическая подготовка (%)	3	3	4	4	4
6.	Тактическая и психологическая подготовка (%)	5	5	5	5	6
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	4	4	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	2	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия (%)	1	1	2	2	3

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2-3 годы	1 год	2-3 годы	4 год	5-6 годы
1.	Общая физическая подготовка	172	216	166	200	166	188
2.	Специальная физическая подготовка	62	84	120	144	225	253
3.	Техническая подготовка	47	67	125	150	216	244
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	21	25	50	57
5.	Теоретическая подготовка	9	12	21	25	33	33
6.	Тактическая и психологическая	16	21	26	31	50	57

	подготовка						
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	21	25	50	57
8.	Контрольные мероприятия (собеседование, тестирование и контроль)	3	4	10	12	17	19
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	3	4	10	12	25	28
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936

7. Календарный план воспитательной работы включает мероприятия, направленные на формирование всесторонне развитого и физически здорового человека, воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Факторы, определяющие эффективность воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, качественная организация учебно-тренировочного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество старших.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
	Теоретическая подготовка	Беседы, диспуты, встречи с ветеранами войны, труда и спорта	в течение года
	Практическая подготовка	Мастер-классы с известными спортсменами	в течение года
		Проведение соревнований, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по ЕКП Учреждения
		Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по ЕКП Учреждения
		Использование символики Российской Федерации, Курганской области, города Кургана, ДЮСШ № 4 при проведении соревнований и мероприятий	в течение года
		Размещение информации «Страницы нашей истории» на стендах в спортивных залах об истории России, Курганской области, города Кургана и ДЮСШ № 4	в течение года
		Участие в военно-патриотических акциях: «Георгиевская ленточка», «Времен связующая нить» (возложение цветов на Аллею памяти), «Зажги свечу памяти!»	май-июнь
		Организация и проведение конкурса рисунков: «#ЭтоНашаПобеда!» «#ВместеМыСила!» «#МыПатриотыРоссии!»	в течение года

		Историческая «копилка»: сбор материалов в «Летопись школы»	в течение года
2.	Духовно-нравственное воспитание		
	Теоретическая подготовка	Беседы по нравственному воспитанию: «Ценности истинные и мнимые», «Культура разговорной речи», «Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть» и др.	в течение года
	Практическая подготовка	Регулярное обновление и пополнение информации на сайте школы: дюзш4курган.рф	в течение года
		Освещение в СМИ и социальных сетях о деятельности школы, об успехах обучающихся	в течение года
		Просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов	в течение года
		Посещение музеев, театров, кинотеатров	в течение года
		Посещение обучающимися в качестве зрителей спортивных соревнований и спортивных мероприятий	в течение года
		Индивидуальные консультации с обучающимися	в течение года
		Родительские собрания	в течение года
		Тематические праздники: «Лучшие спортсмены ДЮСШ № 4», «В добрый путь, выпускник!»	декабрь, июнь
		Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня	по ЕКП Учреждения
3.	Здоровьесберегающее воспитание		
	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Показ видеороликов и слайдов на тему «Основы здорового и безопасного образа жизни»	в течение года
		Беседы, диспуты, круглые столы: «Здоровье сгубишь - новое не купишь», «Вместо всякой наркоты - с витаминами на ты!» и др.	в течение года
		Оформление и размещение материалов на сайте Учреждения, на стендах в спортивных залах, в социальных сетях по вопросам ведения здорового и безопасного образа жизни	в течение года
		Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	в течение года
		Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	в течение года
		Походы выходного дня, дни здоровья	в течение года
		Поездки в оздоровительные лагеря и на учебно-тренировочные мероприятия	в течение года
		Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	в течение года
	Режим питания и отдыха	Восстановительные мероприятия	в течение года
		Мероприятия «Правильное питание – залог здоровья!»	в течение года
		Применение способов закаливания и укрепления иммунитета	в течение года
4.	Трудовое и профориентационное воспитание		
	Теоретическая подготовка	Беседы по трудовому воспитанию: «Мой дом – наведу порядок в нем!», «Без труда ничего не дается!» и др.	в течение года
		Диспуты, круглые столы «Мир профессий или какую дверь открыть?», «Сто дорог – одна твоя» и др.	в течение года
	Практическая подготовка	Привлечение к общественно полезному труду	в течение года
		Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, приобретение навыков судейства, формирование уважительного отношения к решениям	в течение года

		спортивных судей	
		Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года
		Формирование навыков наставничества	в течение года
		Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года
		Встречи с представителями профессий и учебных заведений в области физической культуры и спорта	в течение года
5.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка	Использование игровой двигательной деятельности в учебно-тренировочном процессе	в течение года
		Мероприятия по расширению общего кругозора юных спортсменов	в течение года
		Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	в течение года

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, осуществляется с целью формирования у обучающихся антидопинговой культуры, повышение уровня знаний в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися Учреждения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и их форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы, круглые столы: «Что такое допинг и допинг - контроль?», «Допинг – это опасно!», «Ответственность за нарушение антидопинговых правил».	в течение года	Подготовку целесообразно начать с определения воспитательных и образовательных задач мероприятия.
	Антидопинговая викторина «Ценности чистого спорта!»	1 раз в год	Для сохранения интереса и внимания обучающихся мероприятие должно проходить организованно, динамично, без пауз.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 раз в год	Обязательное использование технических средств и спортивного оборудования.
	Выпуск памяток: «Здоровье детей в наших руках»,	в течение года	Материал должен быть наглядным, понятным и

	«Юный спортсмен без допинга» и другие.		включать максимум полезной информации.
	Знакомство с деятельностью Российского антидопингового агентства «РУСАДА».	в течение года	https://rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Беседы, круглые столы: «Допинг и последствия допинга», «Процедура допинг – контроля», «Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил»	в течение года	Подготовку целесообразно начать с определения воспитательных и образовательных задач мероприятия.
	Диспуты и дискуссии: «Скажем «НЕТ!» нечестному спорту», «Допинг – угроза здоровью и карьере спортсмена».	в течение года	
	Проведение анкетирования по антидопинговой тематике	1 раз в год	Конкретные задания тестового характера должны быть в привлекательной для обучающихся форме: кроссворд, мини-викторина, игровая ситуация.
	Выпуск памяток: «Спортивная жизнь без допинга», «ДЮСШ № 4 - за чистый спорт!» и другие.	в течение года	К выпуску наглядного материала следует привлекать обучающихся.
	Знакомство с деятельностью Российского антидопингового агентства «РУСАДА».	в течение года	https://rusada.ru/

9. Планы инструкторской и судейской практики являются составной частью учебно-тренировочного процесса, проводятся с целью получения обучающимися практического опыта, необходимых умений и знаний для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Планы инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

Планы инструкторской и судейской практики

Этап обучения	Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в легкой атлетике терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частями.
		судейская	Изучение основных положений правил по легкой атлетике.

	до трех лет	инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять. Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части учебного занятия.
		судейская	Участие в судействе соревнований в качестве стартера, судьи на финише, судьи-хронометриста. Контроль формы спортсменов.
	свыше трех лет	инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях.
		судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Составление четвертьфинальных, полуфинальных и финальных забегов.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств осуществляются с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап обучения	Год обучения	Медицинские и медико-биологические мероприятия	Применение восстановительных средств
Этап начальной подготовки	до года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры	Оптимальный режим учебно-тренировочных занятий и отдыха; проведение занятий в

	свыше года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры, этапные и текущие медицинские обследования	игровой форме; водные процедуры; прогулки на свежем воздухе; соблюдение режима дня и питания; личная гигиена и закаливание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до года	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры, этапные и текущие медицинские обследования	Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание; естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.). Психологические средства восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочных занятий, цветовые и музыкальные воздействия. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.
	до трех лет	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования	Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебном занятии, так и в целостном образовательном процессе. Психологические средства: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Витаминизация, массаж, баня и сауна.
	свыше трех лет	Врачебно-педагогические наблюдения, предварительные медицинские осмотры, периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования	Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. Психологические средства восстановления. Специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "легкая атлетика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "легкая атлетика";
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится после каждого года обучения в сроки, определенные календарным учебным графиком Учреждения.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям,

установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждение осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки включают:

нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки и указаны в таблице 11.

нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и указаны в таблице 12.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,8	9,9	9,4	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			18	12	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до трех лет обучения		Норматив свыше трех лет обучения	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»						
1.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			9,3	10,3	7,9	8,8
1.2.	Бег на 150 м	с	не более		не более	

			26,5	27,8	25,5	26,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			183	167	218	183
2. Уровень спортивной квалификации						
2.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»				
2.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

Рабочая программа состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) для всех этапов подготовки направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Разнообразие упражнений – необходимое условие разностороннего развития и совершенствования двигательного аппарата, обслуживающих его органов и систем. ОФП является неотъемлемой частью каждого учебно-тренировочного занятия. Физические нагрузки должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха). В подготовительной части занятия любой направленности упражнения выполняются с 8-16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части занятия.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног. Используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания.

Строевые упражнения

Строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений. Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной

шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов

Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Приседания на одной и обеих ногах, Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища с предметами

С короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной; с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) включает специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения). Особое место занимают специально отобранные игры.

Средствами специальной физической подготовки являются бег и ходьба во всех разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т.д., эстафетный бег).

К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу; упражнения игрового и скоростно-силового характера (прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат бегунов, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе на выносливость, что, в свою очередь, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.). Подвижные игры типа «День и ночь», «Рывок за мячом», «Вызов».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Упражнения для развития силовых качеств (используются в подготовке спортсменов старше 12 лет). Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Упражнения для развития выносливости. Сгибание рук в упоре лежа, бег с препятствиями, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег.

Упражнения «стретчинг». «Стретчинг» переводится с английского, как «растягивание», «натяжение», «удлинение». Во время упражнений необходимо вытягивать мышцы разных частей тела, а затем зафиксировать их в таком положении на несколько секунд, после чего – вернуться в исходное положение.

Физические упражнения для развития силы приводят к укорочению мышц, именно поэтому важной составной частью физических тренировок является растягивание. Во время растяжения мышц к ним приливает больше крови и мышцы становятся более эластичными. Глубокое сосредоточенное дыхание хорошо влияет на головной мозг, поэтому особенно полезно заниматься стретчингом в заключительной части учебных занятий.

Во время занятий стретчингом необходимо соблюдать следующие правила. Каждое упражнение стретчинга нужно выполнять медленно и аккуратно. Каждую позу стретчинга выдерживайте 10-30 секунд, до тех пор, пока не исчезнет

напряжение. Если оно не проходит, значит, растяжка была слишком сильной и ее нужно ослабить. Дышите медленно, ровно и глубоко, не задерживайте дыхание. Начинайте каждое упражнение с вдоха, а наклоны с выдоха. Постарайтесь сохранять устойчивое положение во время упражнений и концентрируйте свое внимание на части тела, для которой выполняется упражнение.

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной задачи.

К первой группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10–20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй группе – упражнения, содействующие в основном развитию силы и скоростной выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп – 1 км за 5–6 мин. Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по дистанции. Спринтерский бег от 20 до 200 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта.

К третьей группе - упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2–3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега – в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20–30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50–60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, «многоскоки», прыжки через скамейку.

К четвертой группе – упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и

туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не сгибая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метание набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом. Метание: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3-х шагов разбега. Метание т/мячей, броски набивного мяча с разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальными методами ведения состязания. Тактическое мастерство основывается на богатстве знаний, умений и навыков, обеспечивающих точное выполнение намеченного плана, оперативную оценку ситуации при неудаче и принятия оптимального решения.

Основными задачами тактической подготовки являются:

на этапе начальной подготовки

- изучение общих правил тактики;
- изучение сущности и закономерностей спортивных соревнований, и особенно вида легкой атлетики, на которой специализируется спортсмен;
- изучение тактических ходов, средств и возможностей в том виде легкой атлетики, в которой специализируется спортсмен;

на учебно-тренировочном этапе

- изучение тактического опыта сильных спортсменов;
- изучение практического применения тактических элементов, приемов, путей и вариантов на занятиях и соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил соперников, их тактической, физической и волевой подготовки, тактические приемы, варианты и системы соревнований с учетом ситуации и иных внешних условий.

Основное средство обучения тактике - повторное выполнение упражнения или действия по намеченному плану (с изменением скорости бега, тактической схемы, применением в «сложившейся» ситуации одного из выработанных вариантов и пр.). Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Недостаточность скорости и выносливости часто препятствует повышению тактического мастерства.

Например, несмотря на то, что с тактической точки зрения бег с изменяющимся темпом достаточно эффективен, спортсмен не может вынести ускорение несколько раз за 400 метров и поэтому применение такого бега нецелесообразно. Зачастую перед попыткой реализации намеченной тактической комбинации приходится повысить функциональные возможности спортсмена.

Основными методами обучения и совершенствования тактической подготовки являются: обучение тактическим элементам и действиям по отдельности или связывая их между собой, целостное выполнение, словесное объяснение, анализ

действий (своих и соперника), повторение элементов, связок, действий, разработка вариантов тактических действий, выполнение творческих заданий в ходе занятий и соревнований, тактические занятия.

В соревнованиях любого уровня, чтобы добиться успеха, необходимо знать тактические приемы и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега на средние и длинные дистанции прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Выделяют три цели: показ запланированного результата, выигрыш соревнования или быть в числе призеров, выигрыш соревнования с рекордным для себя результатом.

В зависимости от объективных обстоятельств тактические планы и графики бега могут быть различными и определяться такими факторами как самочувствие, состояние спортивной формы, состав забега, тактика, применяемая основными соперниками, уровнем их подготовленности.

Технико-тактическая подготовка для этапа начальной подготовки

Первый год обучения

Изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метание, прыжки. Ходьба обычная в равномерном темпе со свободными взмахами рук, глубоким и ритмичным дыханием. Общее ознакомление с техникой метания. Исходное положение для метания, метание (мяча) с 1-3-5-7 шагов. Бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.

Освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление.

Техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды.

Метание разнообразных предметов на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель; упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка;

Прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину.

Второй год обучения

Изучение основ двигательных действий: бег, метание, прыжки (специально-подготовительные (имитационные) упражнения).

Бег по виражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон.

Прыжки с места и с разбега с добавлением предметов, прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге, различные прыжки с

доставанием предметов головой, ногой, рукой, ознакомление с техникой тройного прыжка.

Ходьба и бег с подскоками, ходьба по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног, ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).

Метание в цель, с места, из разных положений.

Третий год обучения

Умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки в длину с полного разбега и «многоскоки», прыжки в длину способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полета, приземления); тройной прыжок с места, прыжки в высоту способом «перешагивание», бросок легкого мяча и толчок ядра; специальные упражнения для прыжков в длину и высоту, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшения развития двигательных качеств, способствующие совершенствованию техники прыжка; основы техники специальных барьерных упражнений; ознакомление с техникой барьерного бега.

Бег в гору и под гору (угол 20-30°); повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода и переходом в бег по инерции; повторный бег на отрезках от 200 до 1000 метров; бег по пересеченной местности, фартлек; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 5000 метров, темповый кросс до 3000 метров.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Специальная физическая подготовка

Специально-подготовительные упражнения:

- бег с высоким подниманием бедер и движениями рук;
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег в шаге на правую, на левую и на обе ноги;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;
- бег толчками;
- скачки на одной ноге;
- специальные упражнения барьериста.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные подвижные и спортивные игры).

Совершенствование техники бега. Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую; бег по инерции после пробега небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60-200 до 1000 метров; бег по пересеченной местности, фартлек; кроссовый бег до 6000 метров (девочки) и до 7000 метров (мальчики), темповый кросс до 4000 метров. Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок,

выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой.

Техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе, в беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Техника преодоления барьера высотой 40-60 см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки.

Технико-тактическая подготовка для учебно-тренировочного этапа

Первый год обучения

Освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений: прыжок в длину с короткого разбега, тройной прыжок с короткого разбега; спринтерские и барьерные эстафеты, барьерный бег, бег на выносливость 1000 метров.

Второй год обучения

Разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств: освоение техники спортивной ходьбы (движение ног и таза, сочетание движения рук и ног); освоение техники низкого старта, спринтерского и эстафетного бега (бег по прямой, по повороту, стартовый разгон, передача эстафетной палочки в коридоре с использованием гандикапа); сочетание ходьбы с бегом (кросс в умеренном темпе), равномерный бег и бег с ускорениями; основа техники прыжков в высоту и длину (прыжок в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжок в высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»); освоение техники различных способов метаний набивного мяча; овладение тактическими приемами в легкой атлетике; умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам.

Третий год обучения

Освоение техники беговых, прыжковых упражнений, спортивной ходьбы и метания на уровне навыка; навык контроля функционального состояния организма во время занятий легкой атлетикой (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления); навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств; навык планирования и регулирования нагрузки на занятия.

Четвертый год обучения

Специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции:

- начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м, 8-12 раз);
- начало бега по сигналу (по выстрелу);
- начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!»;
- бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз);
- наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз);
- переход к свободному бегу по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (5-10 раз);

- наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6-12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2-3 шагов;
- переменный бег;
- бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции;
- бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции, постепенно сокращая его до 2-3 шагов (80-100 м, 3-6 раз);
- бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую;
- установка колодок для старта на повороте;
- стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот;
- выполнение стартового ускорения на полной скорости;
- наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2-6 раз);
- наклон вперед на финиш с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6-10 раз);
- наклон вперед на финиш с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8-12 раз).

Пятый-шестой годы обучения

Специальные упражнения для освоения техники бега на средние дистанции:

- бег с ускорением на 50-80 м в 3/4 интенсивности от максимальной;
- бег с ускорением и бегом по инерции (60-80 м);
- бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку (30-40 м);
- семенящий бег с загребавшей постановкой стопы (30-40 м);
- бег с отведением бедра назад с забрасыванием голени (40-50 м);
- бег прыжковыми шагами (30-60 м);
- движения руками (подобно движениям во время бега);
- повторный бег на отрезках до 300 м с изменением ритма и скорости бега, переменный бег на отрезках;
- бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;
- бег по кругу радиусом 10-20 м с различной скоростью;
- бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;
- бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

Учебно-тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности обучающихся, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, выполнения разрядных нормативов и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность обучения,

оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них психических функций, состояний, процессов и свойств личности, обеспечивающих успешное решение задач тренировочного и соревновательного процесса.

Психологическая подготовка реализует выработку психического состояния спортсмена, способствующего противостоянию сбивающим факторам непосредственно в соревновательном периоде. Навыки, полученные во время психологической подготовки, помогают спортсмену по возможности максимально устранить перевозбуждение нервной системы, состояние тревоги, скованность, чувство неуверенности в своих силах, боязнь перед возможным поражением.

Основная цель психологической подготовки легкоатлета - достижение высокого уровня физической и психической работоспособности в условиях повышенной сложности соревнований и тренировки, развитие толерантности, формирование у спортсменов свойств и черт личности, направленных на достижение успеха в соревновательном и тренировочном периоде с минимальными психоэмоциональными нагрузками.

Психологическую подготовку принято подразделять на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний, активации, концентрации и распределения внимания, овладение способам самоорганизации и мобилизации на волевые и физические усилия. Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на решение задачи по формированию у легкоатлета психологической готовности к участию в соревнованиях.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям характеризуется оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью толерантности к различным раздражающим факторам, уверенностью спортсмена в своих силах, способностях, стремлением до последнего бороться за достижение поставленной цели, умением произвольно управлять своими действиями, мыслями, чувствами, эмоциями, поведением в изменяющихся условиях спортивной конкуренции.

Компонентами общей психологической подготовки являются: воспитание воли, высокого уровня мотивации, стремления к достижению поставленной цели, спортивного характера, лидерских качеств, проявляющихся как в тренировочной,

так и в соревновательной деятельности, но начинающих свое формирование именно в тренировочном процессе.

Стабильный показатель своего личного результата, отсутствие отрицательной динамики в процессе повторного пробега дистанций, показатель более высокого результата в соревновательной деятельности по отношению к тренировочной, стабильное выступление на соревнованиях различного уровня, показатель более высокого результата в финальной стадии соревнований - есть основные проявления спортивного характера. В данном случае психологическая готовность легкоатлета определяется наличием спокойствия, уверенностью в своих силах, боевым настроем.

Методологическую основу психологической подготовки легкоатлета составляет:

- со стороны тренерско-преподавательского состава: психолого-педагогическое воздействие на сознание спортсмена посредством проведения бесед, лекций, внушений, убеждений, направлений; использование в тренировочном режиме средств, максимально схожих с соревновательной деятельностью; реализация соревновательных условий в процессе тренировки; применение на тренировочных занятиях воздействий стрессового характера; приемы психофизического тренинга и т.д.

- со стороны спортсмена: самовнушение и самоубеждение; контроль за состоянием своего организма, мышечного аппарата (развитие мышечного ощущения и восприятия), психоэмоционального состояния; анализ выполняемых действий в процессе тренировки; четкое соблюдение предписаний тренера; выполнение различных упражнений, способствующих снятию психоэмоционального напряжения; применение средств, способствующих формированию правильного дыхания во время выполнения специальных упражнений и беговой нагрузки и т.д.

Основные средства специальной психологической подготовки легкоатлета направлены на: 1) вербальное воздействие на психику спортсмена перед и в процессе участия в соревнованиях; 2) психологическое воздействие на спортсмена между выступлениями в забегах и по окончании выступления в соревнованиях; 3) волевая подготовка спортсмена; 4) регуляция психических состояний; 5) мероприятия, направленные на снижение психоэмоциональной напряженности спортсмена; 6) самоанализ и коррекция поведения; 7) формирование уверенности в себе и в своих силах и т.д.

Психологическая подготовка легкоатлета является воспитательным процессом, неотъемлемой частью учебно-тренировочного занятия.

15. Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по годам и этапам спортивной подготовки. Теоретическая подготовка реализуется во время учебно-тренировочных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов и т.д. Материал излагается в доступной для обучающихся форме.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 1 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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) основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

17. Материально-технические условия реализации Программы по этапам 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 тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 13);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 14);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 13

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно- тренировочных занятий (УТЗ)	20
2.	Брус для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения УТЗ	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения УТЗ	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения УТЗ	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10 и 12 кг)	комплект	на место проведения УТЗ	2
7.	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
8.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения УТЗ	20
10.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения УТЗ	20
11.	Мат гимнастический	штук	на место проведения УТЗ	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место	10

			проведения УТЗ	
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения УТЗ	4
14.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	на место проведения УТЗ	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
20.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения УТЗ	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	на спортивный зал	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения УТЗ	2
24.	Стартовые колодки	пар	на место проведения УТЗ	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения УТЗ	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	на спортивный зал	1
27.	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для УТЭ свыше трех лет для спортивной дисциплины «бег на короткие дистанции»				
28.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25 кг)	комплект	на место проведения УТЗ	2

Таблица № 14

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	-	-	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Для непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей определены основные пути развития их профессиональной компетентности:

система повышения квалификации;

аттестация педагогических работников на соответствие занимаемой должности и (или) квалификационную категорию;

самообразование педагогов;

активное участие в работе педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов;

владение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;

овладение информационно-коммуникационными технологиями;

участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению педагогического опыта, обобщение и распространение собственного педагогического опыта.

19. Информационно-методические условия.

Список литературы

1. Балахничев, В. В. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / В. В. Балахничев, В. Б. Зеличенко. - М.: Изд-во «Спорт», 2013. – 216 с. – Текст: непосредственный.

2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах). Учебное пособие: 2-е изд., испр. и дополн. / Е. П. Врублевский. - М.: Изд-во «Спорт», 2016. – 300 с. – Текст: непосредственный.

3. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике: учебно - метод. пособие / В. И. Лахов, В. И. Коваль, В. Л. Сечкин. – М.: Сов. спорт, 2004. – 512 с. – Текст: непосредственный.

4. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. В. Ивочкин и др. - М.: Сов. спорт, 2004. – 107 с. – Текст: непосредственный.

5. Кизько, А.П. Легкая атлетика: учебное пособие / Кизько А. П., Забелина Л. Г., Тертычный А. В., Косарев В. А. - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск: НГТУ, 2018. – 154 с. – Текст: непосредственный.

6. Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика. Учебник / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков. –М.: Изд-во «Физическая культура», 2014. – 446 с. – Текст: непосредственный.

7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. – Текст: непосредственный.

8. Питание легкоатлета: рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития легкой атлетики ИААФ. - Москва: Человек, 2012. – 63 с. – Текст: непосредственный.

9. Грецов, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению подготовки "Физическая культура" / Г. В. Грецов, С. Е. Войнова, А. А. Германова. – Москва: Академия, 2017. – 287 с. – Текст: непосредственный.

10. Такунцев, М. Г. Олимпизм в Зауралье / М. Г. Такунцев. – Шумиха: Шумихинская межрайонная типография, 2012. – 96 с. – Текст: непосредственный.

11. Томпсон, Питер Дж. Л. Введение в теорию тренировки: официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер Дж. Л. Томпсон; Международная ассоциация легкоатлетических федераций. - 2-е издание. - Москва: Человек, 2013. – 191 с. – Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 18.03.2026). – Текст: электронный.

2. Олимпийский Комитет России: официальный сайт. – Москва. - URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 18.03.2026). – Текст: электронный.

3. Социальная сеть работников образования: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://nsportal.ru/> (дата обращения 18.03.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

4. Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»: официальный сайт. - Москва. - URL: <https://273-фз.рф/> (дата обращения 18.03.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

5. Спортивная медицина: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.sportmedicine.ru/> (дата обращения 18.03.2026). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

6. Википедия (свободная энциклопедия): официальный сайт. - Москва – URL: <http://ru.wikipedia.org/> (дата обращения 18.03.2026). – Текст: электронный.
7. Всероссийская федерация легкой атлетики: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://rusathletics.info/> (дата обращения: 18.03.2026). – Текст: электронный.

Приложение № 1

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

Учебно-тематический план (примерный)

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

	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.