

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ»

Утверждена на  
Педагогическом совете  
ЦСР МАОУ ДО «СШ  
«Спортивный клуб Череповец»  
Протокол от «07» февраля 2023 года



«Утверждаю»  
Начальник ЦСР МАОУ ДО «СШ  
«Спортивный клуб Череповец»  
Ц.С.А. Селюцкий  
«07» февраля 2023 года



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

Срок реализации программы:  
- этап начальной подготовки – 3 года;  
- тренировочный этап – 2- 5 лет;

г. Череповец, 2023г.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам «бег на короткие, средние и длинные дистанции» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 996 (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.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки легкоатлетов:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (ТЭ);

Особенности осуществления спортивной подготовки в соответствии с легкоатлетической специализацией учитываются при составлении планов спортивной подготовки на ТЭ.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

## 4. Объем Программы:

Таблица № 2

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия- применяются групповые, индивидуальные и смешанные формы учебно-тренировочных занятий, самостоятельная работа по индивидуальным планам; работа по индивидуальным планам в обязательном порядке; инструкторская и судейская практика в обязательном порядке.

учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица № 3

№ 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-учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			

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

спортивные соревнования: ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях и указанных в них требований возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся имеющих наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и соблюдающих общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Контрольные	1	2	4
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	1	1	2

6. Годовой учебно-тренировочный план: приложение № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец».

Распределение времени на основные разделы спортивной подготовки по годам происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа. Так, в соответствии с основными задачами этапа начальной подготовки объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80% от общего объема тренировочной работы. На учебно-тренировочном этапе возрастает объем технической подготовки и постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов.

7. Календарный план воспитательной работы: приложение № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец».

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: приложение № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец».

Антидопинговая работа, проводимая в ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец», планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации. В Учреждении проведение антидопинговой работы проводится в несколько этапов. Методическая работа с вновь поступившими спортсменами, своевременное информирование спортсменов о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

9. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится

с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Планы инструкторской и судейской практики формируются прикрепленными тренерами с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий, которое, в свою очередь, зависит от наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами обучающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

В планы инструкторской и судейской практики может быть (на тренировочном этапе) и должно быть включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается овладение обучающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по легкой атлетике все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Прикрепленные тренеры самостоятельны в подборе конкретных заданий для обучающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

### **План инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки**

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	группы
<b>Этап начальной подготовки</b>			
1	Освоение методики проведения	Показ отдельных упражнений во время подготовительной	ЭНП группы свыше года

	тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	части тренировочного занятия. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Практика определения ошибок в скольжении и выполнении отдельных элементов обязательной и произвольной программы у спортсменов младших разрядов. Попытка исправления ошибок. Умение оценивать выполненные элементы. Прикрепление 1 – 2 спортсменов младших разрядов к спортсмену старшей группы в порядке шефства, с целью изучения отдельных элементов. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	УТЭ группы до трех лет, выше трех лет
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий тренеру.	УТЭ группы выше трех лет
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Последовательное изучение правил соревнований, выполнение отдельных судейских обязанностей. Судейство внутренних школьных соревнований в младших разрядах.	УТЭ группы выше трех лет



10. Неотъемлемой составной частью спортивной подготовки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система профилактических и восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого- педагогического и медико-биологического воздействия.

Под психолого-педагогическими средствами подразумеваются:

- 1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - 2) применение средств ОФИ с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
  - 3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
  - 4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.
- Эффективность средств во многом зависит от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

К медико-биологическим средствам относятся:

- 1) специализированное питание, фармакологические средства;
- 2) распорядок дня;
- 3) спортивный массаж;
- 4) гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, шотландский душ, вибрационный, «жемчужные ванны», суховоздушная и парная баня); и др.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

#### **План применения восстановительных средств на различных этапах спортивной подготовки**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			

Развитие физических качеств с учетом специфики фигурного катания на коньках физическая и техническая подготовка.	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно: гигиенический душ, закаливающие водные процедуры. Сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающее восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности.	Упражнения на растяжение	3 мин.
		Разминка	10 – 20 мин.
		Массаж	5 – 15 мин.
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом, 3 мин.
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3 – 8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин.

Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный.	8 – 10 мин.
Через 2 – 4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж мышц спины.	8 – 10 мин.
		Душ – теплый, умеренно холодный, теплый.	5 – 10 мин.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж.	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция.	Саморегуляция, гетерорегуляция.
После макроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция.

### III. Система контроля

11. 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:

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 не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-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 не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

Условием эффективной подготовки спортсменов является система контроля, позволяющая корректировать содержание тренировочного процесса, оценивать действенность применяемого комплекса средств и методов тренировки. Определение на каждом этапе спортивной подготовки уровня физической, технической и функциональной подготовленности, сопоставление его с

программными требованиями позволяет индивидуализировать ход подготовки, выявить и своевременно устранить недостатки в методике тренировки.

Важное значение имеет подбор контрольных упражнений, позволяющих объективно оценить состояние спортсмена, выявить динамику его подготовленности. Комплекс тестов должен удовлетворять метрологическим требованиям: надежность, информативность, объективность. Упражнения, используемые для тестирования, должны быть доступны для занимающихся всех этапов спортивной подготовки, занимать минимум времени для выполнения, исключить использование сложной измерительной аппаратуры.

Важно из года в год проводить испытания приблизительно в одно и то же время. Система контроля в подготовке спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них — целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это что относительные показатели использования Своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам.

Второе методическое положение — установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотношении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

Проведение контрольного тестирования в ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец» (таблицы №№ 5-8) осуществляется в соответствии с нормативами федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 996 (приложения №№ 6-9).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Бег челночный 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
1.2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-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 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег 150 м с высокого старта	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 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег 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>6. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапах спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

**IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика» по дисциплинам: бег на короткие, средние и длинные дистанции.**

### 13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Выделяются следующие уровни спортивной подготовки легкоатлетов, занимающихся на ТЭ и последующих этапах:

- 1) до трех лет занятий на ТЭ;
- 2) свыше трех лет занятий на ТЭ;

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

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

- учебно-тренировочные мезоциклы (упорядоченная совокупность нескольких учебно-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);

- учебно-тренировочные микроциклы (упорядоченная совокупность нескольких учебно-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 (учебно-тренировочные) задания (первичные звенья 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).

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

-общеподготовительные упражнения.

Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения.

Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Подготовительные (общеподготовительные) упражнения

Общеподготовительные упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении другие), для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением руки ног), для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением), для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой), упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п.).

Общеподготовительные упражнения для отдельных групп мышц: Подтягивания широким хватом; отжимания, упражнение «ласточка» лежа; упражнения на пресс, подъем ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена; лежа на спине поочередное поднимание прямых ног, упражнение «ножницы» лежа на спине, глубокие приседания (с отягощениями и без), приседания на одной ноге (с отягощением и без), во время приседания фаза подъема осуществляется на носок; выпады из положения стоя (назад, вперед, в сторону), прыжки со скакалкой, запрыгивание на опору, прыжки через малые барьеры, лазание по канату, перекаты стоп через предмет, хватательные движения пальцами стоп, вращательные движения в голеностопных суставах, подъем на стопе, стоя на возвышении (пружинистые движения на подъеме беговой дорожки),



планка (различные варианты), выпрыгивания из приседа, «скоростной фигурист», прыжки в длину, прыжки на одной ноге вверх, приставные шаги на согнутых ногах, упражнение «берпи».

Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания:

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Ходьба: на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Общеподготовительные упражнения выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие), с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), плавание, и прочее. В структуре практического занятия выделяют подготовительную часть (общая и специальная разминка), где после вводной части занятия (организационная), общеподготовительные упражнения без предметов.

Основную часть занятия отводят под упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания, в соответствии с выбранной дисциплиной легкой атлетики и этапа спортивной подготовки.

Заключительная часть состоит из упражнений на восстановление.

### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта,

определение спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям легкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Большое внимание следует уделять воспитанию активной жизненной позиции детей, формированию у них должных норм общественного поведения, осознанного отношения к занятиям физическими упражнениями, способности соизмерять свои возможности с требованиями общества. К концу этого этапа дети обычно начинают проявлять устойчивый интерес к своей спортивной специализации. Подготовка юных спортсменов должна характеризоваться разнообразием средств и методов тренировки, широким использованием упражнений из различных видов спорта и подвижных игр, применением игрового метода и урочных форм занятий. На этом этапе не должны планироваться занятия со значительными физическими и психическими нагрузками. В это время у юного спортсмена закладывается разносторонняя техническая основа для дальнейшего совершенствования в своем виде специализации. Это положение распространяется и на следующий этап многолетней подготовки, однако особенно строго оно должно учитываться на этапе предварительной спортивной подготовки.

### **УЧЕБНО-УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)**

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники всех видов легкой атлетики;

- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие анаэробной выносливости;

- выполнения требований контрольно-переводных нормативов;

- участие обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в ЕКП. Приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;

- к концу этапа - определение предрасположенности к дисциплине легкой атлетики, выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» в личной дисциплине легкой атлетики;

- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- профилактика вредных привычек.

Физическая подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений более благоприятна для последующего спортивного совершенствования. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями приводит к преждевременной стабилизации спортивных результатов на других этапах тренировки. Поэтому техническое совершенствование на этом этапе должно строиться на разнообразном материале для избранного вида специализации. В результате спортсмен должен достаточно хорошо овладеть техникой многих специально-подготовительных упражнений с тем, чтобы сформировать у себя способности к быстрому освоению техники избранного вида легкой атлетики, соответствующей его морфологическим и функциональным возможностям. Такой подход обеспечивает в дальнейшем умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований и функционального состояния спортсмена. Учитывая высокий естественный темп роста физических способностей, на этом этапе нецелесообразно широко использовать остро воздействующие тренировочные средства: комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, тренировочные занятия с большими нагрузками, ответственные соревнования и т.п.

Этап спортивной специализации в избранном виде легкой атлетики направлен на создание всех необходимых предпосылок для исключительно напряженной подготовки с целью максимальной реализации индивидуальных возможностей. Это требует, прежде всего, целенаправленной работы по формированию прочного фундамента специальной подготовленности и устойчивой мотивации достижения высоких результатов. В начале этапа применяется в основном еще общая подготовка, где широко используются элементы различных

видов спорта, а к концу этапа она становится более специализированная. Здесь обычно определяется предмет будущей узкой специализации, при этом спортсмены приходят к ней через тренировку в смежных дисциплинах легкой атлетики. Например, будущие марафонцы вначале часто специализируются в беге на средние дистанции, 21 прыгуны тройным прыжком - в спринтерском беге или прыжках в длину и т.д. На этом этапе важно выбрать такую меру тренировочных и соревновательных нагрузок, чтобы, с одной стороны, создать предпосылки для начальной реализации индивидуальных возможностей, а с другой - оставить значительные резервы для усложнения тренировочного процесса и соревновательной практики. Удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки значительно увеличивается благодаря увеличению времени, отводимого на специальную подготовку, за счет увеличения количества занятий избирательной направленности. Занятия комплексной направленности широко применяются в начале подготовительного периода. Таким образом, все специфические закономерности спортивной тренировки на этапе углубленной тренировки проявляются весьма заметно. Тренировочный процесс приобретает выраженные черты углубленной спортивной специализации.

### **Объемы учебно-тренировочных нагрузок**

Для всех видов учебно-тренировочных занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. После 45 минут занятий предоставляется возможность (не менее 10 минут) для отдыха обучающихся и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается.

Данное время также используется для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой образовательной и тренировочной деятельности. В дополнительной образовательной программе предусмотрены и другие диапазоны продолжительности времени тренировочного занятия и перерывов с учетом возможности перерывов для отдыха обучающихся в индивидуальном порядке или по подгруппам без прерывания всего тренировочного процесса в целом.

На всех этапах объем учебно-тренировочной нагрузки, в том числе количество и продолжительность занятий, определяются данной дополнительной образовательной программой. Физические нагрузки для обучающихся назначаются в соответствии с нормативами физической подготовки и с учетом возраста, пола и состояния здоровья.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

### **Тактическая подготовка легкоатлета**

Спортивная 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-волевою 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 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.

14. Тренер-преподаватель самостоятельно формирует личные рабочую программу спортивной подготовки, учебно-тематический план и планы учебно-тренировочных занятий с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий, которое, в свою очередь, зависит от периода подготовки, наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, в организации и проведении круговой тренировки,

помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

Учебно-тематическое планирование на год в соответствии с приложением № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец».

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

15. В соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» 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);

Особенностью осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» что по структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

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**

17. Материально-технические условия реализации Программы:

Спортивная школа осуществляет реализацию этапов спортивной подготовки на объектах спорта города Череповца, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой в соответствии с требованием ФССП.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимому для осуществления спортивной подготовки в учреждении, подробно описаны в ФССП. Там же перечислены спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые спортсменам Учреждения в индивидуальное пользование (таблицы №№ 9-11).

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

Таблица №9

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3



25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	пар	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.			
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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-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 парадный	штук	На обучающегося	-	-	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	2	1
4	Майка легкоатлетическая	штук	На обучающегося	-	-	1	1
8	Трусы легкоатлетические	штук	На обучающегося	1	1	1	1
9	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	На обучающегося	1	1	2	1
10	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	На обучающегося	1	1	2	1

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил по легкой атлетике. Современный уровень развития легкой атлетики предъявляет высокие требования к качеству инвентаря. Одежда должна быть комфортной. В период становления и совершенствования мастерства важны уже не только высокое качество инвентаря,

но и учет индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, выбор модели шиповок, кроссовок, специальной обуви для метаний и спортивной ходьбы.

Финансовое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку (в части организации тренировочного процесса, обеспечения спортивной экипировкой, обеспечения проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечения питанием и проживанием в период проведения тренировочных и соревновательных мероприятий, осуществления медицинского обеспечения, в том числе организации систематического медицинского контроля) осуществляется за счет средств, выделяемых ЦСР МАОУ ДО «СШ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ» на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

#### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, привлеченных к работе с лицами, обучающимися на ЭНП, ТЭ, соответствует требованиям ФССП к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

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).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ЦСР МАОУ ДО «СШ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ», соответствует 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы осуществляется за счет средств, выделяемых ЦСР МАОУ ДО «СШ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ» на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

19. Информационно-методические условия реализации Программы  
**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной  
сети «Интернет» :**

19.1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения 14.08.2020).

19.2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996.

19.3. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. – URL: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/> (дата обращения 14.08.2020).

19.4. Профессиональный стандарт «Тренер». Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191. – URL: <https://classinform.ru/profstandarty/05.003-trener.html> (дата обращения 14.08.2020).

19.5. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf> (дата обращения 14.08.2020).

19.6. Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/edinaya-vserossiyska/31598/> (дата обращения 14.08.2020).

19.7. Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686> (дата обращения 14.08.2020).

19.8. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, 419 И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).

19.9. Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М.

Мирзоев [и др.]. – М., 2017. – 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707> (дата обращения 14.08.2020).

19.10. Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2019 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals> (дата обращения 14.08.2020).

19.11. Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2015 гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30> (дата обращения 14.08.2020).

#### **Список литературных источников:**

19.12. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

19.13. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.А. Привалова, М. 2020, 427 с

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

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

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

19.17. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с. 6 Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

19.18. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

19.19. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

19.20. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.

19.21. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

19.22. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

19.23. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

19.24. Рубин, В.С. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

19.25. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

19.26. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «легкая атлетика»,  
утвержденной приказом  
ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб  
Череповец»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	9-14	12-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10	8		
		Для спортивной дисциплины – бег на короткие дистанции			
1.	Общая физическая подготовка %	20-75	21-72	17-32	15-20
2.	Специальная физическая подготовка %			21-23	24-27
3.	Участие в спортивных	-	1-2	2-4	3-6

	соревнованиях %				
4.	Техническая подготовка %	12-15	13-16	20-24	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	-	2-4	3-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-2	1-2	2-4	3-5
8.	Самостоятельная подготовка %	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936
Для спортивной дисциплины – бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба					
1.	Общая физическая подготовка %	20-75	21-72	40-50	30-41
2.	Специальная физическая подготовка %			10-12	12-15
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	1-2	2-4	3-6
4.	Техническая подготовка %	12-15	13-16	14-18	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5-8	5-8	6-9	7-10
6.	Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические,	1-2	1-2	2-4	2-4

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %				
8.	Самостоятельная подготовка %	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936



Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «легкая атлетика»  
утвержденной приказом  
ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб  
Череповец»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессиональное самоопределение	Беседы на тему «Профессиональное самоопределение» на учебно-тренировочных занятиях	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
1.2.	Инструкторская работа	Участие спортсменов этапов ССМ и ВСМ в качестве волонтеров при проведении учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки вместе с тренером	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
1.3.	Судейская работа при проведении спортивно-массовых мероприятий	Участие спортсменов в судейской работе при проведении чемпионатов, первенств и кубков ЦСР МАОУ ДО «СШ «СПОРТИВНЫЙ КЛУБ ЧЕРЕПОВЕЦ». по легкой атлетике и велосипедному спорту	Согласно календарному плану ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец», утверждаемого на год
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Здоровый образ жизни	Беседы на тему «Здоровый образ жизни», о вреде наркомании, употреблении энергетических напитков, пожарная безопасность	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
2.2.	Профилактика и предупреждение дорожно-транспортного травматизма	Беседы на тему «Профилактика и предупреждение дорожно-транспортного травматизма»	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
2.3.	Безопасная жизнедеятельность обучающихся	Беседы на тему «Правила поведения в спортивных залах, на улице, в общественных местах, на	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса

		дороге, улице, правила работы со спортивным инвентарем»	ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
2.4.	Безопасная жизнедеятельность обучающихся	Беседы на тему «Безопасная жизнедеятельность несовершеннолетних»	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
2.5.	Безопасная жизнедеятельность обучающихся	Беседы на тему «Безопасный интернет»	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
2.6.	«Безопасное детство»	Тематические консультации и профилактические беседы по разъяснению обучающимся в группах отделений легкой атлетики и велоспорта (в том числе участникам городского и загородного летних оздоровительных лагерей) о правилах безопасного поведения детей при нахождении на водных объектах, на дорогах, объектах железной дороги, водного транспорта, в быту и местах массового пребывания людей	Июнь- август
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Формирование гражданско-патриотических чувств	Беседы на тему «Я- гражданин России», «Миру – мир», «Спортивная Россия»	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
3.2.	Профилактика правонарушений несовершеннолетних	Беседы на тему «Знай и уважай закон»	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
3.3.	Профилактика правонарушений несовершеннолетних	Беседы на тему «Взаимопонимание и уважение друг друга», «Нация и межнациональные отношения»	Согласно утвержденного расписания учебно-тренировочного процесса ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»
4.	Работа с родителями спортсменов		
4.1.	Совместная работа тренера и родителей в развитии спортивных навыков детей	Беседы с родителями	В течении учебного года

4.2.	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседы с родителями	В течении учебного года
4.3.	Взаимодействие семьи и школы по вопросам профилактики правонарушений и безнадзорности	Беседы с родителями	В течении учебного года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«легкая атлетика»  
утвержденной приказом  
ЦСР МАОУ ДО «СШ «Спортивный клуб Череповец»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный, рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	Январь	Тренеры-преподаватели, спортсмены этапа начальной подготовки получают сертификат в разделе Курсы («Ценности спорта»), ежегодно
	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Январь-декабрь	Тренеры-преподаватели, ежегодно
	Ознакомительная беседа «Антидопинговые правила, запрещенный список, процедура прохождения допинг-контроля»	Январь-декабрь	Тренеры-преподаватели, беседа с каждым обучающимся этапа начальной подготовки с момента зачисления и в течении года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	Январь	Тренеры-преподаватели, спортсмены, ежегодно
	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	Январь-декабрь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, в течение года
	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Январь-декабрь	Тренеры-преподаватели, в течение года
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Январь-декабрь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, в течение года
	Организация и проведение собраний спортсменов «ЗА чистый спорт»	Март, октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели





	спортивных соревнованиях													
3	Контрольные и контрольно-переводные тесты	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-
4	Теоретическая подготовка	6	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-
5	Тактическая, психологическая подготовка	6	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
	всего	312	18	24	26	24	24	26	24	26	24	36	30	30

Учебно-учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов												
		год	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Практические занятия:													
	Общая физическая подготовка	164	14	14	15	15	14	14	10	10	15	15	14	14
	Специальная физическая подготовка	107	3	10	10	10	10	10	10	4	10	10	10	10
	Техническая подготовка	112	10	10	10	10	10	10	6	6	10	10	10	10
	Инструкторская и судейская практика	19	2	2	2	2	2	2	2	-	-	1	2	2
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	12	-	3	-	3	-	-	-	-	3	-	3	-
2	Участие в	6	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	2	1

	спортивных соревнованиях													
3	Контрольные и контрольно-переводные тесты	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-
4	Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	-	1	2	2	2
5	Тактическая, психологическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	-	1	2	2	2
	всего	468	33	43	41	44	42	41	30	20	41	47	45	41

Учебно-учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет

№ п/п	Тема занятий	Количество часов												
		год	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Практические занятия:													
	Общая физическая подготовка	145	14	14	14	14	14	14	10	10	11	10	10	10
	Специальная физическая подготовка	168	14	14	15	15	15	15	10	10	15	15	15	15
	Техническая подготовка	167	14	14	15	15	15	15	10	10	14	15	15	15
	Инструкторская и судейская практика	37	4	4	4	4	4	3	-	-	2	4	4	4
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	31	3	3	3	3	3	-	3	3	3	3	3	1
2	Участие в	8	2	1	-	-	1	1	-	-	-	-	2	1



	спортивных соревнованиях													
3	Контрольные и контрольно- переводные тесты	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-
4	Теоретическая подготовка	31	2	3	3	3	3	3	2	-	3	3	2	4
5	Тактическая, психологическая подготовка	31	4	3	3	3	3	3	2	-	3	3	2	2
	всего	624	57	56	57	57	58	54	37	33	51	59	53	52