

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ БЕЛОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВОЗЖАЕВКИ**

**ПРИНЯТО** на заседании  
педагогического совета  
МОАУ ДО СШ  
с. Возжаевки  
От «20 июня 2026г  
Протокол № 5.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОАУ ДО СШ  
с. Возжаевки  
\_\_\_\_\_ Т.В.Кузнецова  
«20» июня 2026г.

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

Возраст обучающихся – с 9-17 лет  
Срок реализации программы - 8 лет

Автор - составитель:  
Кузнецова Татьяна Владимировна,  
тренер - преподаватель  
МОАУ ДО СШ с.Возжаевки

Возжаевка, 2026

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. Общее положение.....</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>3</b>  |
| 1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....                                                                                                                                                                           | 3         |
| 2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                                                                                                                                                                               | 7         |
| <b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>                                                                                                                                                                                                             |           |
| 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....                                                                                              | 8         |
| 4. Объем программы.....                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 9         |
| 5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия; спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности; иные виды (формы) обучения..... | 10        |
| 6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....                                                                                                                                    | 10        |
| 7. Календарный план воспитательной работы.....                                                                                                                                                                                                                                                            | 15        |
| 8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                                                                                                                                                                                                  | 18        |
| 9. Планы инструкторской и судейской практики.....                                                                                                                                                                                                                                                         | 23        |
| 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                                                                                                                                                       | 24        |
| <b>III. Система контроля:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |
| 11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....                                                                                                                                            | 26        |
| 12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                                                                                                                                                                       | 27        |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....                                                                                        | 28        |
| <b>IV. Рабочая программа:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....                                                                                                                                                                                                     | 30        |
| 15. Учебно-тематический план.....                                                                                                                                                                                                                                                                         | 36        |
| <b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>                                                                                                                                                                                                        | <b>38</b> |
| <b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:</b>                                                                                                                                                                                                             |           |
| 16. Материально-технические условия.....                                                                                                                                                                                                                                                                  | 39        |
| 17. Кадровые условия.....                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 40        |
| 18. Информационно-методические условия.....                                                                                                                                                                                                                                                               | 44        |

## I.Общее положение.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам, указанным в Таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 24 ноября 2025 года № 1016 (далее – ФССП).

### Наименование спортивных дисциплин

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер-код вида спорта «Легкая атлетика» - 0020001611Я

Таблица №1

|                                                      |     |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| бег 30-50 м                                          | 002 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 60 м                                             | 002 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 100 м                                            | 002 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 200 м                                            | 002 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 300 м                                            | 002 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 400 м                                            | 002 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 400 м (круг 200м)                                | 002 | 077 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 600 м                                            | 002 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 800 м                                            | 002 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 800 м (круг 200м)                                | 002 | 078 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 1000 м                                           | 002 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 1500 м                                           | 002 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 1500 м (круг 200м)                               | 002 | 079 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 1 миля                                           | 002 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 3 000 м                                          | 002 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 3 000 м (круг 200м)                              | 002 | 080 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег 5 000 м                                          | 002 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 10 000 м                                         | 002 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 100 км                                           | 002 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег 100 км - командные соревнования                  | 002 | 070 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег 24 часа                                          | 002 | 019 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег 24 часа - командные соревнования                 | 002 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег по шоссе 10 - 21,0975 км -командные соревнования | 002 | 074 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

|                                                |     |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| бег по шоссе 15 км                             | 002 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег по шоссе 21,0975 км                        | 002 | 016 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования | 002 | 072 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| бег по шоссе 42,195 км                         | 002 | 017 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег по шоссе (эстафета)                        | 002 | 076 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 100 м                             | 002 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 200 м                             | 002 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 400 м                             | 002 | 022 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)                | 002 | 081 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 400 м - смешанная                 | 002 | 089 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х 800 м                             | 002 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| эстафета 4 х1500 м                             | 002 | 066 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м         | 002 | 086 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| эстафета 100м + 200м + 400м +800м              | 002 | 067 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег с барьерами 60 м                           | 002 | 023 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег с барьерами 100 м                          | 002 | 024 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| бег с барьерами 110 м                          | 002 | 025 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| бег с барьерами 300 м                          | 002 | 087 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| бег с барьерами 400 м                          | 002 | 027 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)            | 002 | 068 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)            | 002 | 069 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| бег с препятствиями 1 500 м                    | 002 | 071 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| бег с препятствиями 2 000 м                    | 002 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| бег с препятствиями 3 000 м                    | 002 | 030 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| горный бег - длинная дистанция                 | 002 | 084 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| горный бег - командные соревнования            | 002 | 085 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| горный бег вверх - вниз                        | 002 | 083 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| горный бег вверх                               | 002 | 082 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс - командные соревнования                 | 002 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс 1 км                                     | 002 | 031 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| кросс 2 км                                     | 002 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | С |
| кросс 3 км                                     | 002 | 033 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс 4 км                                     | 002 | 034 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| кросс 5 км                                     | 002 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Я |
| кросс 6 км                                     | 002 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |

|             |     |     |   |   |   |   |   |
|-------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| кросс 8 км  | 002 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| кросс 10 км | 002 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |
| кросс 12 км | 002 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | М |

Программа разработана (Муниципальное образовательное автономное учреждение дополнительного образования спортивной школы с. Возжаевки) (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по игровым видам спорта «06 » февраля 2023 г., утвержденной приказом Минспорта России, «Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта утвержденная ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06 февраля 2023 года, а также следующих нормативных правовых актов:

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

[https://www.audar-info.ru/na/editArticle/index/type\\_id/5/doc\\_id/9333/release\\_id/32480/sec\\_id/195774/](https://www.audar-info.ru/na/editArticle/index/type_id/5/doc_id/9333/release_id/32480/sec_id/195774/) Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

<https://rg.ru/documents/2022/08/29/minsport-prikaz634-site-dok.html> Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/>

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» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ)

**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**

Лёгкая 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).

Основу составляют пять видов лёгкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по лёгкой атлетике насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересечённой местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин — 56 и 15 видов спорта соответственно.

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и просёлочные дороги, пересечённая местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на *циклические, ациклические и смешанные*, а точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: *скоростные, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливостью*.

Также виды лёгкой атлетики делят на *классические (К)* (олимпийские) и *неклассические* (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида лёгкой атлетики, у женщин — 22 вида лёгкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей.

**Бег** делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

**Гладкий бег** — циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже.

Дистанции: 30, 60, 100, 200м, одинаковы для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

***Бег на выносливость:***

- средние дистанции: 800, 1000, 1500м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин.
- длинные дистанции: 3000, 5000, 10000м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000м), одинаковые для мужчин и женщин;
- сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42, 195; 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;
- ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

***Барьерный бег*** – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100м у женщин; 110, 300м и 400м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

***Бег с препятствиями*** – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

***Эстафетный бег*** – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

***Кроссовый бег*** - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,6 км.

**3. 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                               | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек)* |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                  | 9                                                 | 10                             |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                                  | 12                                                | 8-16                           |

\* максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся согласно ФССП по видам спорта согласно Приказа №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

#### 4. Объем программы

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                              |                |
|---------------------------|------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
|                           | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап<br>(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          | 234-312                            | 312-416    | 468-728                                                      | 624-936        |

|             |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|
| часов в год |  |  |  |  |
|-------------|--|--|--|--|

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

### Учебно-тренировочные занятия.

Виды (формы) учебно-тренировочных занятий: словесный, наглядный, игровой, круговой, соревновательный, повторный. Психологической подготовки: беседы, моделирование, идеомоторная тренировка. Фронтальный, групповой, индивидуальный, практический, интервальный, непрерывный, смешанный.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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

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

## 6. Годовой учебно-тренировочные план

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                                                                                                                                                     | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                     |

|                                                 |                                                                                                                     |    |    |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| 1.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -  | 21 | 21 |
| 1.2.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | 14 | 18 | 21 |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | 14 | 18 | 18 |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |    |    |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | 14 | 18 | 18 |

| №<br>п/п | Виды подготовки и<br>иные мероприятия                            | Этапы и годы подготовки                                                                |                                                  |                             |
|----------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                  | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                           | Этап совершенствования<br>спортивного мастерства | Этап высшего<br>спортивного |
| 2.2.     | Восстановительные<br>мероприятия                                 | -                                                                                      | До 10 суток                                      |                             |
| 2.3.     | Мероприятия<br>для комплексного<br>медицинского<br>обследования  | -                                                                                      | До 3 суток, но не более 2 раз в год              |                             |
| 2.4.     | Учебно-<br>тренировочные<br>мероприятия<br>в каникулярный период | До 21 суток подряд<br>и не более двух<br>учебно-<br>тренировочных<br>мероприятий в год | -                                                | -                           |
| 2.5.     | Просмотровые<br>учебно-тренировочные<br>мероприятия              | До 60 суток                                                                            |                                                  |                             |

| Виды спортивных соревнований |                                                                                                        | Этапы и годы спортивной подготовки                                         |      |      |      |                        |       |                 |       |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------------------------|-------|-----------------|-------|
|                              |                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)                     |      |      |      | Этап совершенствования |       | Этап мастерства |       |
|                              |                                                                                                        | УТ-1                                                                       | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5                   | ССМ-1 | ССМ-2           | ССМ-3 |
|                              |                                                                                                        | Недельная нагрузка в часах                                                 |      |      |      |                        |       |                 |       |
|                              |                                                                                                        | 12                                                                         | 14   | 16   | 18   | 18                     | 20    | 22              | 22    |
|                              |                                                                                                        | Максимальная продолжительность одного учебнотренировочного занятия в часах |      |      |      |                        |       |                 |       |
|                              |                                                                                                        | 3                                                                          | 3    | 3    | 3    | 3                      | 4     | 4               | 4     |
|                              |                                                                                                        | Наполняемость групп (человек)                                              |      |      |      |                        |       |                 |       |
|                              |                                                                                                        | 8-16                                                                       | 8-16 | 8-16 | 8-16 | 8-16                   | 2-4   | 2-4             | 2-4   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                                                                            | 125                                                                        | 180  | 166  | 187  | 243                    | 166   | 194             | 194   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                                                                      | 156                                                                        | 198  | 225  | 280  | 197                    | 292   | 309             | 309   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                                                                     | 62                                                                         | 44   | 50   | 94   | 56                     | 83    | 80              | 80    |
| 4.                           | Техническая подготовка                                                                                 | 164                                                                        | 153  | 216  | 243  | 243                    | 281   | 309             | 309   |
| 5.                           | Тактическая<br>Теоретическая<br>Психологическая подготовка                                             | 62                                                                         | 73   | 83   | 66   | 94                     | 114   | 126             | 126   |
| 6.                           | Медицинские, медикобиологические, восстановительные, контрольные (тестирование и контроль) мероприятия | 31                                                                         | 36   | 42   | 47   | 47                     | 62    | 57              | 57    |
| 7.                           | Инструкторская<br>Судейская практика                                                                   | 12                                                                         | 44   | 50   | 19   | 56                     | 42    | 69              | 69    |
| Общее количество часов в год |                                                                                                        | 624                                                                        | 728  | 832  | 936  | 936                    | 1040  | 1144            | 1144  |

|             | специализации)    |                   | спортивного<br>мастерства | высшего<br>Спортивного<br>мастерства |
|-------------|-------------------|-------------------|---------------------------|--------------------------------------|
|             | До<br>трех<br>лет | Свыше<br>трех лет |                           |                                      |
| Контрольные | 4                 | 4                 | 6                         | 6                                    |
| Отборочные  | 1                 | 2                 | 2                         | 2                                    |
| Основные    | 1                 | 2                 | 2                         | 2                                    |

**7.Календарный план воспитательной работы**

| №<br>п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Сроки<br>проведения |
|----------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.       | <b>Профориентационная деятельность</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |
| 1.1<br>. | Судейская практика                     | <p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> | В течение<br>года   |
| 1.2<br>. | Инструкторская практика                | <p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренерапреподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебнотренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                            | В течение<br>года   |
| 2.       | <b>Здоровьесбережение</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                     |

Таблица №

|          |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.1<br>. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2<br>. | Режим питания и отдыха                                                                    | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного                                                                                                                                                                                                                                                                    | В течение года |



|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |                |
| <b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 3.1                                             | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                       | В течение года |
| 3.2                                             | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-                                                                                     | В течение года |

|     |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|     |                                                                                                           | спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |
| 4.  | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 4.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

### **8.1. Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку; - ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
  - фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

| Этап спортивной подготовки                    | Вид программы                                  | Тема                                                                  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тренировочный этап спортивной специализации ) | 1.Веселые старты                               | «Честная игра»                                                        | 1-2 раза в год   | Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                              |
|                                               | 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup> |                                                                       | 1 раз в год      | Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a> |
|                                               | 3.Антидопинговая викторина                     | «Играй честно»                                                        | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                        |
|                                               | 4.Семинар для спортсменов и тренеров           | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Проверка лекарственных | 1-2 раза в год   |                                                                                                                                                                                           |

|                             |                                                                  |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | средств»                                                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5.<br>Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br/> <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени

в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может

действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 9. Планы инструкторской и судейской практики.

### *План инструкторской и судейской практики*

Таблица №9

| Этап спортивной подготовки                               | Мероприятия              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                          | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия. Обучающийся должен овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. |
|                                                          | Практические занятия     |                  | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.                                                                                                                     |

|  |                       |                |                                                                                                                                                                                                             |
|--|-----------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Судейская практика:   |                |                                                                                                                                                                                                             |
|  | Теоретические занятия | В течение года | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умение решать ситуативные вопросы                                                                                                                              |
|  | Практические занятия  |                | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная                                                                                                                                |
|  |                       |                | с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный судья». |

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

### *План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств*

| Этап спортивной подготовки                                                                             | Мероприятия                                                                                        | Сроки проведения                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки,<br>Учебнотренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)<br>(УТ1-УТ5) | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                                        | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                                        | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                                                        | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |



|  |                                         |  |
|--|-----------------------------------------|--|
|  | Применение медико-биологических средств |  |
|  | Применение педагогических средств       |  |
|  | Применение психологических средств      |  |
|  | Применение гигиенических средств        |  |

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования и медицинских организаций, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинских осмотров 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»

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. (п.8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях). (п.42 Приказа № 1144н).

### ***Восстановительные мероприятия.***

Тренировка и восстановление – единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восстановлении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировки и соревнований, но и в

процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

**Медико-биологическая система восстановления** включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учётом требований антидопингового контроля; - физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

**Психологические средства восстановления:**

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

**Педагогические средства восстановления:**

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизации тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; - специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

### **III. Система контроля**

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

#### **11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной

дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

**На этапе начальной подготовки на:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»; формирование двигательных умений и навыков, в том числе 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;

**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.

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

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

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 (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося школа осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

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

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап

| п/п  | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|------|------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|      |                                                |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1.1. | Челночный бег 3x10 м                           | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|      |                                                |                   | 9,6                       |         | 9,3                          | 9,5     |
| 12.  | 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                     |         |
|      |                                                |                   | 130                       | 120     |                              | 130     |
| 1.4. | Прыжки через скакалку в течение 30 с           | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|      |                                                |                   | 25                        |         |                              | 35      |

начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

|      |                                                                             |        |                   |    |          |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|----|----------|----|
| 1.5. | Метание мяча весом 150 г                                                    | м      | не менее          |    | не менее |    |
|      |                                                                             |        | 24                | 13 | 22       | 15 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от у овня скамьи) | см     | не менее          |    | не менее |    |
|      |                                                                             |        | +2                | +3 | +4       | +5 |
| 1.7. | Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)                         | мин, с | без учета времени |    | не более |    |
|      |                                                                             |        |                   |    | 16.00    |    |

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

| №<br>п/п                                                                             | Упражнения                                                              | Единица<br>измерения | Норматив                                                                                                                                                   |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                                                                                      |                                                                         |                      | юноши                                                                                                                                                      | девушки |
| 1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции                               |                                                                         |                      |                                                                                                                                                            |         |
| 1.1.                                                                                 | Бег на 60 м                                                             | с                    | не более                                                                                                                                                   |         |
|                                                                                      |                                                                         |                      | 9,3                                                                                                                                                        | 10,3    |
| 1.2.                                                                                 | Бег на 150 м                                                            | с                    | не более                                                                                                                                                   |         |
|                                                                                      |                                                                         |                      | 25,5                                                                                                                                                       | 27,8    |
| 1.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                          | см                   | не менее                                                                                                                                                   |         |
|                                                                                      |                                                                         |                      | 190                                                                                                                                                        | 180     |
| 2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная<br>ходьба |                                                                         |                      |                                                                                                                                                            |         |
| 2.1.                                                                                 | Бег на 60 м                                                             | с                    | не более                                                                                                                                                   |         |
|                                                                                      |                                                                         |                      | 9,5                                                                                                                                                        | 10,6    |
| 2.2.                                                                                 | Бег на 500 м                                                            | мин, с               | не более                                                                                                                                                   |         |
|                                                                                      |                                                                         |                      | 1.44                                                                                                                                                       | 2.01    |
| 2.3.                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                          | см                   | не менее                                                                                                                                                   |         |
|                                                                                      |                                                                         |                      | 170                                                                                                                                                        | 160     |
| 3. Уровень спортивной квалификации                                                   |                                                                         |                      |                                                                                                                                                            |         |
| 3.1.                                                                                 | Период обучения на этапах спортивной<br>подготовки<br><br>(до трех лет) |                      | спортивные разряды –<br>«третий юношеский<br>спортивный<br>разряд», «второй юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный<br>разряд» |         |

|      |                                                                         |                                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки<br><br>(свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |
|------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Промежуточная аттестация обучающихся проводится не реже одного раза в год.

Оценка результатов промежуточной аттестации обучающегося на учебно-тренировочном этапе 1-4 годов проводится с учетом выполнения контрольных нормативов и спортивных результатов участия в соревнованиях и достижения уровня спортивной квалификации, согласно таблице №11. Положительная динамика результатов является показателем успешной аттестации обучающегося.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

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

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

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

По характеру и направленности работы недельные микроциклы подразделяются на:

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

Объем бега в недельном цикле от 35 до 50 км;

- развивающий - в основном подготовительном периоде с целью добиться глубоких приспособительных перестроек в организме спортсмена. Нагрузка в этом микроцикле выполняется также в непрерывном режиме, однако возрастает доля бега в смешанном режиме, т.е. при беге с частотой сердечных сокращений 151-170 уд./мин. Объем бега в недельном микроцикле может составлять от 50 до 60 км;

- скоростно-силовой подготовки - применяется, как правило, на весеннем этапе подготовки для укрепления опорно-мышечного аппарата. Акцент в этом микроцикле делается на прыжки и бег в гору в различных сочетаниях с бегом под гору и упражнениями на расслабление. Необходимо помнить, что в юном возрасте опорно-мышечный аппарат еще не готов для жесткой работы, поэтому прыжки и бег следует выполнять в мягком режиме и на соответствующем грунте. Объем общего бега - 40-45 км;

- разгрузочный - применяется в подготовительном периоде после напряженных тренировок, в соревновательном - после ответственных стартов. В этом микроцикле планируется нагрузка только в аэробном режиме. ЧСС не выше 150 уд./мин. Объем бега - 35-40 км;

- стабилизирующий, или интенсивный - наиболее часто применяется в соревновательном периоде. Объем бега до 50 км;

- предсоревновательный - применяется в последние недели перед соревнованиями, цель его - плавное подведение спортсмена к главному старту. Объем и интенсивность в микроцикле снижается. При этом за 5-6 дней до старта может быть проведена одна интенсивная тренировка. Объем бега в микроцикле 25-30 км;

- соревновательный - применяется, как правило, между двумя соревнованиями с продолжительностью между ними не менее 2 недель;

- микроцикл переходного периода - может рассматриваться в этом возрасте как активный отдых.

Наиболее распространенная структура недельных микроциклов в начале подготовительного периода: 3 микроцикла развивающих, один разгрузочный. В последующие месяцы: 2-3 развивающих микроцикла чередуются с одним разгрузочным. Объем бега в первых 2-3 микроциклах повышается, а в разгрузочном снижается до 60-70% от максимума, причем трудно отдать предпочтение одному из двух вариантов построения около месячного цикла: два развивающих и один разгрузочный или три развивающих и один разгрузочный. В практике для спортсменов, по-видимому, следует применять два развивающих микроцикла и один разгрузочный. Связано это с тем, что в юном возрасте необходимо чаще чередовать режим работы и отдыха.

При подготовке к соревнованиям структура недельных микроциклов претерпевает значительные изменения. Так, при подготовке к зимним соревнованиям 3-недельная структура может выглядеть так: один - развивающий, один - стабилизирующий, а последний - предсоревновательный. 4-недельная структура включает еще один микроцикл в интенсивном режиме, т. е. стабилизирующий. В соревновательном периоде юным бегунам планируется участвовать в 3-5 ответственных соревнованиях. Следовательно, количество недельных предсоревновательных микроциклов должно быть также 3-5. В зависимости от сроков между состязаниями

построение предсоревновательных этапов меняется и может состоять из 1-5 микроциклов. Известно, что при интервале между ответственными соревнованиями в одну неделю надо рассматривать этот микроцикл как повторение предсоревновательного микроцикла. При длительности 2 и более недель можно руководствоваться схемой, приведенной ниже: 5-я неделя - разгрузочный, 4-я неделя - развивающий, 3-я неделя - стабилизирующий, или развивающий, 2-я неделя - стабилизирующий, 1-я неделя - предсоревновательный. Недели отсчитываются в обратном порядке от соревнования. Характерной чертой работы в недельных микроциклах должно быть чередование легкой и тяжелой работы. Уже давно установлено, что после предельной нагрузки организм спортсмена восстанавливается в течение 48-72 часов. Следовательно, максимальные нагрузки в течение недели не могут повторяться более 2-3 раз. При подготовке к особо важным стартам целесообразно планировать за 3-4 недели самую тяжелую работу в микроцикле таким образом, чтобы она совпадала с днем соревнования. Так, например, если спортсмен должен стартовать в субботу вечером, то за 3-4 недели до этого соревнования он должен выполнять самую тяжелую работу по субботам, а накануне и после этого нагрузка должна быть легкой.

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

Условные обозначения в содержании недельных микроциклов

Программный материал для практических занятий

- специальные беговые упражнения дыхательные упражнения локальные силовые, упражнения ускоренные старты общая физическая подготовка, ходьба, общеразвивающие упражнения, бег с барьерами, прыжковые упражнения, круговая тренировка, кросс, спортивная ходьба, спортивная ходьба в переменном темпе, спортивная ходьба в равномерном темпе, СБУ, ОФП,ОРУ, медленный бег, равномерный бег, бег в группе, повторный бег, переменный бег, темповый бег, равномерный кросс, кросс с переменной интенсивностью, совершенствование техники бега, беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения.

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для легкоатлетов на учебнотренировочном этапе представлены в таблицах.

Примерные недельные микроциклы по годам обучения для юных бегунов на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования приведены в таблицах.



**Примерные недельные микроциклы для легкоатлетов на учебно-тренировочном этапе**

|    | Название микроцикла | Понедельник                                                                                     | Вторник                                                                               | Среда                                                                                        | Четверг                                                                       | Пятница                                                               | Суббота                                                | Воскресенье |
|----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|
| 1  | 2                   | 3                                                                                               | 4                                                                                     | 5                                                                                            | 6                                                                             | 7                                                                     | 8                                                      | 9           |
| 1. | Втягивающий         | Кр. - 10-12 км (до 150 уд./мин) ОФП - упражн. на развитие гибкости; силы пресса; метания камней | Спорт, игры - 90 мин ОРУ - 20 мин ОФП - 20 мин или прыжки, метания                    | Кр.-10-12 км (до 160 уд./мин) с ускор. по 100-150 м (объем 1км) ОФП - 20 мин                 | МБ-2 км ББ - 20 мин СБУ - 5-6х60 м Упражн. на гибкость ЛСУ для стопы          | Кр.- 10-12 км ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин или прыжки и метания           | Спорт, игры - 90 мин СБУ - 5-6х80 м ОФП-30 мин         |             |
| 2. | Объемных тренировок | Кр.-12-15 км (до 150уд./мин) ОРУ-20 мин                                                         | Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СПУ-500м Ускор. - 3—4х1500 м (до 175 уд./мин)/3 мин отдыха | Кр.-10-12 км (до 150-160 уд./мин) ОФП - упражн. на развитие силы пресса; спины; подтягивание | Кр. - 5-7 км (до 150 уд./мин) Ускор.- 5х100 м СБУ прыжки (1 км) ЛСУ для стопы | МБ -3 км ОРУ- 10 мин СБУ - 0,5 км Б.-5-6х1000 (до 175 уд./мин)/1000 м | Кр.-15-20 км (до 140 уд./мин) ОРУ- 10 мин ОФП - 30 мин |             |

|    |                             |                                                                  |                                                                                                                                          |                                                                        |                                                           |                                                                                                                          |                                                                  |  |
|----|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
| 3. | Развивающий                 | Кр.-12-15 км (до 150-160 уд./мин)<br>ОРУ - 20 мин                | Разминка - 3 км<br>ОРУ-15 мин<br>СБУ - 5-6х80 м<br>Ускор. 5х100 м<br>Б. в гору-680х200/100-150 м бега трусцой +200 м легкого Б. под гору | Фартлек - 14 км<br>переменно 3-4 км (до 140-150 уд./мин)<br>ОРУ-20 мин | МБ-6-8 км<br>ОРУ - 20 мин<br>Игра- 45 мин ЛСУ для м-ц ног | МБ-3км<br>ОРУ - 20 мин СБУ - 5-6х80 м<br>Ускор.-5х100 м<br>Б. в гору - 57х250-300/200 м бега трусцой+200 м бега под гору | Кр.-15-18 км (до 140-150 уд./мин)<br>ОРУ- 10 мин<br>ОФП - 30 мин |  |
| 4. | Предсоревновательный зимний | Кросс-8-10 км (до 160 уд./мин)<br>ОФП-20 мин<br>Ускор.- 10х100 м | Разминка - 3 км<br>ОРУ- 10 мин<br>СБУ - 6х80 м<br>Ускор.5х100 м; 5- 6х1000 м (до 170-180 уд./мин)                                        | Кр. - 10-12 км (до 150-160 уд./мин)<br>ОФП-20 мин<br>Ускор.- 10х100 м  | Р.К.-8 км<br>ОРУ - 20 мин ЛСУ для стопы                   | Разминка - 3 км<br>ОРУ<br>СБУ-6х100 м<br>Ускор. - 6х70 м<br>Б. -8-10х400 м                                               | Восстан.К. - 5-10 км (до 140 уд./мин)<br>ОРУ - 20 мин            |  |

|    |                         |                                                                                                       |                                              |                                                                             |                                                             |                                                                            |                                  |  |
|----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|
| 5. | Соревновательный зимний | Разминка - 3 км<br>ОРУ-20 мин<br>СБУ - 8х60 м<br>Б.- 10х200/200 м (до 180 уд./мин)<br>Прыжки 3-й, 5-й | Кросс - 10 км<br>(до 140-150 уд./мин)<br>ОФП | Разминка- 3 км<br>ОРУ- 10 мин<br>СБУ - 7-8х60 м<br>Б.- 3х300 м/4 мин отдыха | Кр. - 10 км (до 140 уд./мин)<br>ОРУ- 10 мин<br>ОФП - 20 мин | МБ-3 км<br>ОРУ<br>СБУ<br>Ускор. - 6-7х80 м<br>Ритм.бег - 400+300+1200 м (с | Соревнования или контрольный бег |  |
|----|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|

|    |                   |                                                                              |                                                                                                       |                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                             |                                                              |                        |
|----|-------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------|
| 6. | Стабилизирующий   | Кр.-12-15 км (до 150 уд./мин) ОФП-упражн. на развитие силы пресса; спины СПУ | Разминка - 3 км ОРУ-10 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 6х80 М.Б.-45х1000 м 'до 170 уд./мин) Ускор.-10х100 м | Кр.-15 км (до 140 уд./мин) ОРУ-10 мин ОФП - 30 мин                                                             | Кр. - 6-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ10 мин СБУ - 0,5 км ЛСУ для м-ц ног | Разминка - 3 км ОРУ - 20 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 5х80 м Б.-1012х400/200 м                                 | Кр. -10-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 10 мин ОФП - 30 мин | Отдых                  |
| 7. | Предсостоятельный | Разминка — 3 км ОРУ-10 мин СБУ - 0,5 км Ускор, - 6х70 м Б. - 5х600 м         | Кр. - 12-14 км до 140 уд./мин) ТУ - 0,5 км Ускор.-10х100 м                                            | Фартлек-1012 км ОРУ-20 мин                                                                                     | Кр.-6-10 км (до 140 уд./мин) ОРУ20 мин Игра - 30 мин ЛСУ для м-ц ног  | Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СБУ Ускор.-5х80 м Б. - 3х400/200 +400+4х200/200 м (с соревн. скоростью на 800 м) | Кр. - 12-15 км (до 150-160 уд./мин) ОРУ - 20 мин             | Отдых                  |
| 8. | Соревновательный  | Кр. - 10-12 км до 150 уд./мин) ОРУ-15 мин СБУ - 0,5 км Ускор.-10х100 м       | Ср. - 8 км до 140 уд./мин) Ускор. 4х100 м                                                             | Разминка - 3 км ОРУ-20 мин СБУ - 0,5 км Ускор. - 5х70-80 м Б. - 6-8х200 (интенс. 90-95% от макс.)/5 мин отдыха | Б. - 5-6 км ОРУ-10 мин                                                | Разминка - 3 км ОРУ-20 мин Ускор. - 5х80 м Б. - 2х200 м (с соревн. скоростью)                               | Соревнования или контрольный бег                             | Соревнование или отдых |

|     |                     |                                                                                        |                                                           |                                            |                                                                              |                                              |                                         |                                     |
|-----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| 9.  | Разгрузочный        | Кр. - 10-12 км до 150 уд./мин)<br>ОФП - упражн. на шзвитие гибкости, силы ресса; спины | Спорт, игры - 90 мин ОРУ- 10 мин или плавание             | Кр.- 10-12 км (до 150 уд./мин) ОРУ- 20 мин | Разминка - 2 км ББ - 20 мин СБУ - 56x80 м Упражн. на развитие гибкости, силы | Кр.-10-12 км (до 150 уд./мин) ОРУ- 20 мин    | Спорт, игры - 90 мин или плавание       | Отдых или занятия др. видами спорта |
| 10. | Переходного периода | Ср. - 10 км до 150 уд./мин) ОРУ- 10 мин                                                | Гпорт. игры - 90 мин ОРУ - 15 мин или др. виды л/атлетики | Кр. - 10 км (до 150 уд./мин) ОФП - 30 мин  | Отдых или занятия др. видами спорта                                          | Спорт, игры - 90 мин или др. виды л/атлетики | Кр. - 15 км (до 150 уд./мин) ОРУ-20 мин | Отдых или занятия др.               |

## 15. Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки                                | Темы по теоретической подготовке                                                         | Объем времен и в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | $\approx$<br>600/960         |                  |                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | $\approx$<br>70/107          | сентябрь         | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных |

|         |   |         |                                  |
|---------|---|---------|----------------------------------|
|         |   |         | силах.                           |
| История | ≈ | октябрь | Зарождение олимпийского движения |

|                                                                                |             |         |                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| возникновения олимпийского движения                                            | 70/107      |         | Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                               |
| Режим дня и питание обучающихся                                                | ≈<br>70/107 | ноябрь  | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                      |
| Физиологические основы физической культуры                                     | ≈<br>70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                    | ≈<br>70/107 | январь  | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                          |
| Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈<br>70/107 | май     | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |

|                                                                |             |                 |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Психологическая подготовка                                     | ≈<br>60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                         |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈<br>60/106 | 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                                            | ≈<br>60/106 | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                    |

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

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся:

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

формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, 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;

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

- 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**

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

Материально-техническая база и объекты инфраструктуры:

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

№ 61238)<sup>1</sup>; 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.

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

| № 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            | штук | 2  |
| 33.                                                                                                | Стойки для приседания со штангой | пар  | 1  |
| 34.                                                                                                | Электромегафон                   | штук | 1  |
| Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье |                                  |      |    |
| 35.                                                                                                | Препятствие для бега (3,96 м)    | штук | 3  |
| 36.                                                                                                | Препятствие для бега (5 м)       | штук | 1  |
| 37.                                                                                                | Препятствие для бега (3,66 м)    | штук | 1  |

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №20

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                       |                          |                   |                                 |                             |                                                                   |                             |                                                         |                             |                                           |                             |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                                          | Единица<br>измерени<br>я | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки     |                             |                                                                   |                             |                                                         |                             |                                           |                             |
|                                                                  |                                                       |                          |                   | Этап<br>начальной<br>подготовки |                             | Учебнотренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                             | Этап<br>совершенствовани<br>я спортивного<br>мастерства |                             | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                             |
|                                                                  |                                                       |                          |                   | количество                      | срок<br>эксплуатации<br>лет | количество                                                        | срок<br>эксплуатации<br>лет | количество                                              | срок<br>эксплуатации<br>лет | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>лет |
| 1.                                                               | Костюм ветрозащитный                                  | штук                     | на обучающегося   | -                               | -                           | 1                                                                 | 2                           | 1                                                       | 2                           | 1                                         | 1                           |
| 2.                                                               | Костюм спортивный<br>парадный                         | штук                     | на обучающегося   | -                               | -                           | 1                                                                 | 2                           | 1                                                       | 2                           | 1                                         | 2                           |
| 3.                                                               | Кроссовки<br>легкоатлетические                        | пар                      | на обучающегося   | -                               | -                           | 2                                                                 | 1                           | 2                                                       | 1                           | 3                                         | 1                           |
| 4.                                                               | Майка легкоатлетическая                               | штук                     | на обучающегося   | -                               | -                           | 1                                                                 | 1                           | 2                                                       | 1                           | 2                                         | 1                           |
| 5.                                                               | Трусы легкоатлетические                               | штук                     | на обучающегося   | 1                               | 1                           | 1                                                                 | 1                           | 2                                                       | 1                           | 2                                         | 1                           |
| 6.                                                               | Шиповки для бега на<br>короткие дистанции             | пар                      | на обучающегося   | 1                               | 1                           | 2                                                                 | 1                           | 2                                                       | 1                           | 3                                         | 1                           |
| 7.                                                               | Шиповки для бега на<br>средние и длинные<br>дистанции | пар                      | на обучающегося   | 1                               | 1                           | 2                                                                 | 1                           | 2                                                       | 1                           | 3                                         | 1                           |

## **17. Кадровые условия реализации Программы.**

*Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.*

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

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

*Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.*

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

*Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей*

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа директора СШОР №1 (п. 24 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об

утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации)

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

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика от 16.12.2022 № 71593
2. Методические рекомендации ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 06 февраля 2023 года.
3. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» приказ Минспорта России № 1282 от 20.12.2022 г.
4. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ).
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.09.2022 г. № 2865-р).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2022 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 г.).
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 88с.
11. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
12. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М., 1995.
14. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.
15. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М. ВНИИФК, 1994.

Календарно - тематическое планирование

группа НП-2

| №  | Дата  |      | Время проведения | Тема занятия                                                                                                   | Количество часов |
|----|-------|------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|    | План  | Факт |                  |                                                                                                                |                  |
| 1  | 02.09 |      | 16.00-17.30      | ТБ на занятиях.<br>Причины травматизма и его предупреждения.                                                   | 2                |
| 2  | 04.09 |      | 16.00-17.30      | Обучение техники специально – беговых упражнений. ОФП.<br>Подвижная игра                                       | 2                |
| 3  | 07.09 |      | 16.00-17.30      | Изучение техники бега на короткие дистанции.                                                                   | 2                |
| 4  | 09.09 |      | 16.00-17.30      | Обучение техники спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон.                                           | 2                |
| 5  | 11.09 |      | 16.00-17.30      | Обучение техники спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого старта<br>- выполнение стартовых положений | 2                |
| 6  | 14.09 |      | 16.00-17.30      | Обучение техники спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд                                          | 2                |
| 7  | 16.09 |      | 16.00-17.30      | Повторные старты<br>- изучение техники стартового разгона                                                      | 2                |
| 8  | 18.09 |      | 16.00-17.30      | Обучение спринтерского бега:<br>- изучение техники бега по повороту                                            | 2                |
| 9  | 21.09 |      | 16.00-17.30      | ОФП.<br>Совершенствование техники бега.<br>Подвижная игра.                                                     | 2                |
| 10 | 23.09 |      | 16.00-17.30      | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м.<br>Бег 60 м.                                              | 2                |
| 11 | 25.09 |      | 16.00-17.30      | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.<br>Подвижные игры.                                                         | 2                |
| 12 | 28.09 |      | 16.00-17.30      | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом                                                                  | 2                |

|    |       |  |             |                                                                                                                                         |   |
|----|-------|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |       |  |             | «прогнувшись»<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение отталкивания                                                                   |   |
| 13 | 30.09 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- изучение техники полетной фазы<br>- изучение группировки и приземления | 2 |
| 14 | 02.10 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- изучение прыжка в целом<br>- совершенствование техники                 | 2 |
| 15 | 05.10 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.                                                     | 2 |
| 16 | 07.10 |  | 16.00-17.30 | Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.                                                                          | 2 |
| 17 | 09.10 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Обучение техники эстафетного бега. Подвижная игра.                                                                                 | 2 |
| 18 | 12.10 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Встречная Эстафета. Подвижные игры.                                                                                                | 2 |
| 19 | 14.10 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.                                                                        | 2 |
| 20 | 16.10 |  | 16.00-17.30 | Эстафета 4 по 100.                                                                                                                      | 2 |
| 21 | 19.10 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.                                                                          | 2 |
| 22 | 21.10 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400                                                                                 | 2 |

|    |       |  |             |                                                                         |   |
|----|-------|--|-------------|-------------------------------------------------------------------------|---|
|    |       |  |             | – 500 м. Подвижные игры.                                                |   |
| 23 | 23.10 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.                     | 2 |
| 24 | 26.10 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Бег 30,60 м. Метание набивных мячей 1 кг.                          | 2 |
| 25 | 28.10 |  | 16.00-17.30 | Бег на средние дистанции.                                               | 2 |
| 26 | 30.10 |  | 16.00-17.30 | Прыжки в высоту совершенствование техники.                              | 2 |
| 27 | 02.11 |  | 16.00-17.30 | Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | 2 |
| 28 | 04.11 |  | 16.00-17.30 | Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | 2 |
| 29 | 06.11 |  | 16.00-17.30 | Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | 2 |
| 30 | 9.11  |  | 16.00-17.30 | ОФП. Равномерный бег 1000 – 1200 м.                                     | 2 |
| 31 | 11.11 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800 – 1000                          | 2 |
| 32 | 13.11 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м.                                              | 2 |
| 33 | 16.11 |  | 16.00-17.30 | Кросс в равномерном темпе 1000 м.                                       | 2 |
| 34 | 18.11 |  | 16.00-17.30 | Ходьба и бег в течении 7 – 8 мин. Подвижная игра.                       | 2 |
| 35 | 20.11 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.                     | 2 |
| 36 | 23.11 |  | 16.00-17.30 | Соревнования по бегу на длинные дистанции.                              | 2 |
| 37 | 25.11 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра.       | 2 |
| 38 | 27.11 |  | 16.00-17.30 | Совершенствование техники спринтерского                                 | 2 |



|    |       |  |             |                                                                                                |   |
|----|-------|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |       |  |             | бега                                                                                           |   |
| 39 | 30.11 |  | 16.00-17.30 | Совершенствование техники спринтерского бега                                                   | 2 |
| 40 | 02.12 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10 – 15 м. Бег 60 м.                               | 2 |
| 41 | 04.12 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижная игра                                             | 2 |
| 42 | 07.12 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.                                       | 2 |
| 43 | 09.12 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшийся»                          | 2 |
| 44 | 11.12 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшийся»                          | 2 |
| 45 | 14.12 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшийся»                          | 2 |
| 46 | 16.12 |  | 16.00-17.30 | Соревнование по прыжкам в длину. Бег в медленном темп.                                         | 2 |
| 47 | 18.12 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча.                                                   | 2 |
| 48 | 21.12 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.                      | 2 |
| 49 | 23.12 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. | 2 |
| 50 | 25.12 |  | 16.00-17.30 | Соревнование по метанию мяча на                                                                | 2 |

|    |       |  |             |                                                                                                           |   |
|----|-------|--|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |       |  |             | дальность.                                                                                                |   |
| 51 | 28.12 |  | 16.00-17.30 | ОРУ.<br>Совершенствование<br>техники эстафетного<br>бега. Подвижная игра.                                 | 2 |
| 52 | 30.12 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Встречная<br>эстафета. Эстафета 4 по<br>100. Подвижная игра.                                         | 2 |
| 53 | 11.01 |  | 16.00-17.30 | ОРУ.<br>Совершенствование<br>техники прыжка в<br>высоту способом<br>«перешагивания».<br>Спринтерский бег. | 2 |
| 54 | 13.01 |  | 16.00-17.30 | ОРУ.<br>Совершенствование<br>техники прыжка в<br>высоту способом<br>«перешагивания».                      | 2 |
| 55 | 15.01 |  | 16.00-17.30 | ОРУ.<br>Совершенствование<br>техники прыжка в<br>высоту способом<br>«перешагивания».                      | 2 |
| 56 | 18.01 |  | 16.00-17.30 | ОРУ со скакалками.<br>Совершенствование<br>техники прыжка в<br>высоту. Встречная<br>эстафета.             | 2 |
| 57 | 20.01 |  | 16.00-17.30 | ОРУ со скакалками.<br>Совершенствование<br>техники прыжка в<br>высоту. Встречная<br>эстафета.             | 2 |
| 58 | 22.01 |  | 16.00-17.30 | Соревнования по<br>прыжкам в высоту.                                                                      | 2 |
| 59 | 25.01 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кроссовая<br>подготовка. Бег<br>средние дистанции 300<br>– 500                                       | 2 |
| 60 | 27.01 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кроссовая<br>подготовка. Бег<br>средние дистанции 400<br>– 500                                       | 2 |
| 61 | 29.01 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кроссовая<br>подготовка. Бег<br>средние дистанции 400<br>– 500. Подвижная игра                       | 2 |
| 62 | 01.02 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Бег с                                                                                                |   |

|    |       |  |             |                                                                               |   |
|----|-------|--|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|
|    |       |  |             | ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.                                      | 2 |
| 63 | 03.02 |  | 16.00-17.30 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники) | 2 |
| 64 | 05.02 |  | 16.00-17.30 | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.   | 2 |
| 65 | 08.02 |  | 16.00-17.30 | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.   | 2 |
| 66 | 10.02 |  | 16.00-17.30 | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.   | 2 |
| 67 | 12.02 |  | 16.00-17.30 | Метание мяча в цель 1 * 1 м с расстояния 8 м.                                 | 2 |
| 68 | 15.02 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Равномерный бег 1000 – 1200                                              | 2 |
| 69 | 17.02 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800 – 1000 м                              | 2 |
| 70 | 19.02 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м.                                                    | 2 |
| 71 | 22.02 |  | 16.00-17.30 | ОФП с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе 1000 м.                     | 2 |
| 72 | 24.02 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Челночный бег в течении 7 – 8 мин. Подвижная игра.                       | 2 |
| 73 | 26.02 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.                           | 2 |
| 74 | 01.03 |  | 16.00-17.30 | Соревнование по бегу на длинные дистанции.                                    | 2 |
| 75 | 03.03 |  | 16.00-17.30 | Обучение техники эстафетного бега. Подвижная игра.                            | 2 |

|    |       |  |             |                                                                                                |   |
|----|-------|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 75 | 05.03 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.                                                       | 2 |
| 77 | 09.03 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.                               | 2 |
| 78 | 10.03 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.                               | 2 |
| 79 | 12.03 |  | 16.00-17.30 | Эстафета 4 по 100.                                                                             | 2 |
| 80 | 15.03 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Бег по пересеченной местности.                                                            | 2 |
| 81 | 17.03 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Бег по пересеченной местности.                                                            | 2 |
| 82 | 19.03 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Бег по пересеченной местности.                                                            | 2 |
| 83 | 22.03 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Бег по пересеченной местности.                                                            | 2 |
| 84 | 24.03 |  | 16.00-17.30 | ОРУ. Бег по пересеченной местности.                                                            | 2 |
| 85 | 26.03 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Равномерный бег 1000 – 1200 м.                                                            | 2 |
| 86 | 29.03 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800 – 1000 м.                                              | 2 |
| 87 | 31.03 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м.                                                                     | 2 |
| 88 | 02.04 |  | 16.00-17.30 | Соревнования по бегу.                                                                          | 2 |
| 89 | 05.04 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. | 2 |
| 90 | 07.04 |  | 16.00-17.30 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. | 2 |

|     |       |  |             |                                                                                                  |   |
|-----|-------|--|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 91  | 09.04 |  | 16.00-17.30 | ОФП.<br>Совершенствование<br>техники метания мяча.<br>Метание набивных<br>мячей 1 кг.            | 2 |
| 92  | 12.04 |  | 16.00-17.30 | Совершенствование<br>техники бега на<br>короткие дистанции.<br>Бег по прямой.<br>Подвижные игры. | 2 |
| 93  | 14.04 |  | 16.00-17.30 | Легкоатлетическая<br>разминка. Экспресс<br>тесты.                                                | 2 |
| 94  | 16.04 |  | 16.00-17.30 | Высокий старт. Бег с<br>ускорением. Экспресс<br>тесты.                                           | 2 |
| 95  | 19.04 |  | 16.00-17.30 | Низкий старт. Бег на<br>короткие дистанции:<br>30,60, 100м                                       | 2 |
| 96  | 21.04 |  | 16.00-17.30 | Низкий старт. Бег на<br>короткие дистанции.<br>Бег по прямой.                                    | 2 |
| 97  | 23.04 |  | 16.00-17.30 | Низкий старт. Бег на<br>короткие дистанции.<br>Бег по повороту.                                  | 2 |
| 98  | 26.04 |  | 16.00-17.30 | Эстафетный бег.<br>Передача эстафетной<br>палочки.                                               | 2 |
| 99  | 28.04 |  | 16.00-17.30 | Эстафетный бег.<br>Передача эстафетной<br>палочки.                                               | 2 |
| 100 | 30.04 |  | 16.00-17.30 | Техника эстафетного<br>бега 4*40м.                                                               | 2 |
| 101 | 03.05 |  | 16.00-17.30 | Специальные беговые<br>упражнения. Метание<br>мяча на дальность.                                 | 2 |
| 102 | 05.05 |  | 16.00-17.30 | Круговые тренировки.<br>Техника спортивной<br>ходьбы.                                            | 2 |
| 103 | 07.05 |  | 16.00-17.30 | ОФП – подвижные<br>игры.                                                                         | 2 |
| 104 | 10.05 |  | 16.00-17.30 | Круговые тренировки.<br>Специальные беговые<br>упражнения.                                       | 2 |
| 105 | 12.05 |  | 16.00-17.30 | Челночный бег 3 * 10м<br>и * 10 м . Гигиена<br>спортсмена и<br>закаливание                       | 2 |
| 106 | 14.05 |  | 16.00-17.30 | Круговая тренировка.                                                                             |   |

|     |       |  |             |                                                                                 |   |
|-----|-------|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|
|     |       |  |             |                                                                                 | 2 |
| 107 | 17.05 |  | 16.00-17.30 | Челночный бег 3 * 10м<br>и 6 * 10м.                                             | 2 |
| 108 | 19.05 |  | 16.00-17.30 | Кросс в сочетании с<br>ходьбой до 800 – 1000<br>м.                              | 2 |
| 109 | 21.05 |  | 16.00-17.30 | Кросс в сочетании с<br>ходьбой до 800 – 1000<br>м.                              | 2 |
| 110 | 24.05 |  | 16.00-17.30 | Подвижные игры и<br>эстафеты.                                                   | 2 |
| 111 | 26.05 |  | 16.00-17.30 | Равномерный бег 1000<br>– 1200 м.                                               | 2 |
| 112 | 28.05 |  | 16.00-17.30 | Техника эстафетного<br>бега                                                     | 2 |
| 113 | 31.05 |  | 16.00-17.30 | Прыжки в высоту                                                                 | 2 |
| 114 | 02.06 |  | 16.00-17.30 | Кроссовая подготовка.<br>Прыжки в высоту                                        | 2 |
| 115 | 04.06 |  | 16.00-17.30 | Прыжки в высоту.<br>Подвижные игры и<br>эстафета.                               | 2 |
| 116 | 07.06 |  | 16.00-17.30 | Прыжки в высоту.<br>Подвижные игры и<br>эстафета.                               | 2 |
| 117 | 09.06 |  | 16.00-17.30 | Экспресс тесты. Бег<br>500 м.                                                   | 2 |
| 118 | 11.06 |  | 16.00-17.30 | Развитие координации.<br>История развития<br>легкоатлетического<br>спорта.      | 2 |
| 119 | 14.06 |  | 16.00-17.30 | Экспресс тесты.                                                                 | 2 |
| 120 | 16.06 |  | 16.00-17.30 | Спортивная ходьба.<br>ОФП прыжковые<br>упражнения. Прыжки в<br>длину с разбега. | 2 |
| 121 | 18.06 |  | 16.00-17.30 | Спортивная ходьба.<br>ОФП прыжковые<br>упражнения. Прыжки в<br>длину с разбега. | 2 |
| 122 | 21.06 |  | 16.00-17.30 | Прыжки в длину.                                                                 | 2 |
| 123 | 23.06 |  | 16.00-17.30 | Развитие силы.<br>Равномерный бег 1000<br>– 1200м.                              | 2 |
| 124 | 25.06 |  | 16.00-17.30 | Круговая эстафета.                                                              | 2 |
| 125 | 28.06 |  | 16.00-17.30 | Эстафетный бег.                                                                 |   |

|     |       |  |             |                                                               |   |
|-----|-------|--|-------------|---------------------------------------------------------------|---|
|     |       |  |             | Передача эстафетной палочки.                                  | 2 |
| 126 | 30.06 |  | 16.00-17.30 | Техника эстафетного бега 4*40м.                               | 2 |
| 127 | 02.07 |  | 16.00-17.30 | Прыжки в высоту.<br>Экспресс тесты.                           | 2 |
| 128 | 05.07 |  | 16.00-17.30 | Развитие силы.<br>Равномерный бег 1000 – 1200 м. Метание мяча | 2 |
| 129 | 07.07 |  | 16.00-17.30 | Развитие координации.                                         | 2 |
| 130 | 09.07 |  | 16.00-17.30 | Специальные беговые упражнения. Метание мяча.                 | 2 |
| 131 | 12.07 |  | 16.00-17.30 | Кроссовая подготовка .                                        | 2 |
| 132 | 14.07 |  | 16.00-17.30 | Специальные беговые упражнения. Метание мяча.                 | 2 |
| 133 | 16.07 |  | 16.00-17.30 | Специальные беговые упражнения. Метание мяча.                 | 2 |
| 134 | 19.07 |  | 16.00-17.30 | Круговые тренировки.<br>Специальные беговые упражнения.       | 2 |
| 135 | 21.07 |  | 16.00-17.30 | ОФП – подвижные игры                                          | 2 |
| 136 | 23.07 |  | 16.00-17.30 | ОФП – подвижные игры                                          | 2 |
| 137 | 26.07 |  | 16.00-17.30 | Круговая тренировка.                                          | 2 |
| 138 | 28.07 |  | 16.00-17.30 | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.     | 2 |
| 139 | 30.07 |  | 16.00-17.30 | Круговые тренировки.<br>Специальные беговые упражнения.       | 2 |
| 140 | 02.08 |  | 16.00-17.30 | Прыжки в длину с места.                                       | 2 |
| 141 | 04.08 |  | 16.00-17.30 | Метание малого мяча.                                          | 2 |
| 142 | 06.08 |  | 16.00-17.30 | Челночный бег 3 * 10м.<br>Подвижные игры.                     | 2 |
| 143 | 09.08 |  | 16.00-17.30 | Бег 30м. Бег 60м.                                             | 2 |
| 144 | 11.08 |  | 16.00-17.30 | Бег 100м. Бег 500.                                            | 2 |
| 145 | 13.08 |  | 16.00-17.30 | Бег 1000 – 1200 м.                                            | 2 |

|     |       |  |             |                                                                                 |   |
|-----|-------|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|
| 146 | 16.08 |  | 16.00-17.30 | Подвижные игры.                                                                 | 2 |
| 147 | 18.08 |  | 16.00-17.30 | Эстафетный бег.<br>Передача эстафетной палочки.                                 | 2 |
| 148 | 20.08 |  | 16.00-17.30 | Соревнования по бегу на короткие дистанции.                                     | 2 |
| 149 | 23.08 |  | 16.00-17.30 | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.     | 2 |
| 150 | 24.08 |  | 16.00-17.30 | Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.     | 2 |
| 151 | 25.08 |  | 16.00-17.30 | Круговая тренировка.                                                            | 2 |
| 152 | 26.08 |  | 16.00-17.30 | Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.                       | 2 |
| 153 | 27.08 |  | 16.00-17.30 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег 500 – 1000 м.                         | 2 |
| 154 | 28.08 |  | 16.00-17.30 | Тестирование; прыжок в длину с места; метание малого мяча; челночный бег 3*10м. | 2 |
| 155 | 30.08 |  | 16.00-17.30 | Тестирование; бег 30м; бег 60м; бег 500м.                                       | 2 |
| 156 | 31.08 |  | 16.00-17.30 | Тестирование; бег 1000 м.                                                       | 2 |