

Министерство спорта Самарской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области
«Спортивная школа Олимпийского резерва №2»

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГАУ ДО СО «СШОР № 2»

Л.В. Шлепп

23.01.2026 г.

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

Срок реализации программы 12 лет и более.

2026 г.

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:	9
учебно-тренировочные занятия.	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	13
2.5. Календарный план воспитательной работы.	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	33
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	36
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.	43
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.	43
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	45
Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"	46
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	48
VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.	62
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».	88

ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.	90
6.1. Материально техническое условие реализации программы.....	90
6.2. Кадровые условия реализации программы.....	98
6.3. Перечень информационного обеспечения.	99

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 996 ¹ (далее – ФССП).

1.2. 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.

¹ (зарегистрирован Минюстом России от 16.12.2022 г. регистрационный № 71593).

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Программа спортивной подготовки по легкой атлетике ГАУ ДО СО «СШОР №2» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации.

При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по легкой атлетике в учреждении.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью Программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования, для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, спортивные школы являются учреждениями дополнительного образования, основной задачей которых является достижение обучающимися результатов сообразно способностям.

Эффективность работы школы обеспечивает преемственность задач по этапам

подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения легкой атлетики – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка легкоатлетов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

Перечень видов легкой атлетики в программе крупнейших международных соревнований.

Таблица №1

Виды легкой атлетики	Мужчины	Женщины
Ходьба	20 км, 50 км	20 км, 50 км
Бег	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 110 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м	100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 5000 м, 10000 м, 42 км 195 м, 100 м с барьерами, 400 м с барьерами, 3000 м с препятствиями, эстафета 4×100 м, 4×400 м
Прыжки	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок	Прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом, тройной прыжок
Метания	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота	Толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота

Многоборья	Десятиборье: бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м, бег 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м.	Семиборье: бег 100 м с барьерами, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег 800 м.
-------------------	---	--

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта содержащих 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 «прыжок» (далее - Прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее - Метания), определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана спортивных мероприятий.

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

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

Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-6	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице №3 режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	936-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» являются:

- групповые тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, их узкой легкоатлетической специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать

соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный сбор - это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Таблица №4

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	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
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности.

Таблица № 5

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

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора:

завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальнойподготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствова ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах										
		4.5	6	8	9	10	12	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		10-19	10-19	10-19	8-15	8-15	8-15	8-15	8-15	8-15	2-3	1-2
1.	Общая физическая подготовка	87	113	150	136	151	181	156	182	208	168	200
2.	Специальная физическая подготовка	89	113	150	136	151	181	162	189	216	243	324
3.	Спортивные соревнования	0	6	8	19	21	25	31	36	42	56	100
4.	Техническая подготовка	40	56	75	112	125	150	156	182	208	262	324
5.	Тактическая подготовка	5	6	8	9	10	13	19	22	25	38	62
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	9	10	13	19	22	25	38	62
7.	Психологическая подготовка	4	6	8	9	10	12	19	22	25	28	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	7	6	6	6	7	8	19	25
9.	Инструкторская практика	0	0	0	9	10	13	19	22	25	28	25
10.	Судейская практика	0	0	0	9	10	12	19	22	25	28	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	9	10	12	12	15	17	19	26
12.	Восстановительныемероприятия	0	0	0	4	6	6	6	7	8	9	25
Общее количество часов в год		234	312	416	468	520	624	624	728	832	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице № 7.

Таблица №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в легкой атлетике; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-	В течение года

		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и	В течение года

		укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для	В течение года

	навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в ГАУ ДО СО «СШОР № 2» разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

В своей деятельности в этом направлении ГАУ ДО СО «СШОР №2» руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в **мировом спорте** осуществляет **Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)**. ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – **РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)** – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ.

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

Субстанции, вызывающие зависимость:

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса *Субстанциями, вызывающими зависимость*, являются *Субстанции*, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие *Субстанции* обозначены как *Субстанции, вызывающие зависимость*: кокаин, диаморфин (героин), метилendioксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол (ТГК).

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым:

Согласно статье 4.2.2 *Всемирного антидопингового кодекса*, «в целях применения Статьи 10, все *Запрещенные субстанции* должны считаться *Особыми* субстанциями, за исключением указанных в *Запрещенном списке* как не относящиеся к особым субстанциям. *Запрещенные методы* не должны считаться *Особыми*, если они специально не определены как *Особые методы* в *Запрещенном списке*». Согласно комментарию к статье «*Особые субстанции и Методы*, указанные в статье 4.2.2, ни в коем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться *Спортсменом* для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Официальный текст **Запрещенного списка** утверждается ВАДА и публикуется на английском и

французском

языках.

В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться превалирующей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период как это определено в кодексе.);

запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);

субстанции, запрещенные в соревновательный период;

субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (**в 23:59**) в день перед Соревнованием, в котором Спортсмен должен принять участие, до окончания Соревнования и процесса сбора Проб.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВСЕ ВРЕМЯ.

S0. НЕОДОБРЕННЫЕ СУБСТАНЦИИ:

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*

Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов *Списка* и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, ВРС-157.

S1. АНАБОЛИЧЕСКИЕ АГЕНТЫ

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими:

1-андростендиол; 4-гидрокситестостерон; 5-андростендион; дростанолон; калустерон; местанолон; норэтандролон; оксаболон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами) Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, зилпатерол, кленбутерол, осилодростат, рактопамин, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

В разделе S1.1 уточнено, что эфиры запрещённых стероидов также запрещены.

S2. ПЕПТИДНЫЕ ГОРМОНЫ, ФАКТОРЫ РОСТА, ПОДОБНЫЕ СУБСТАНЦИИ И МИМЕТИКИ.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*.

Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

Пегмолесатид был добавлен в качестве примера нового ЭПО-миметика.

S3. БЕТА-2-АГОНИСТЫ. *Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).* Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к *Особым субстанциям*. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры.

Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; левосальбутамол; олодатерол; прокатерол; репротерол; сальбутамол; салметерол; тербуталин; третоквинол (триметоквинол); тулобутерол; фенотерол; формотерол; хигенамин.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг. в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Примечание: присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве *неблагоприятного результата анализа (AAF)*, если только спортсмен, с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

Интервалы дозирования салметерола пересмотрены для исключения потенциального эргогенного эффекта, выходящего за рамки терапевтического действия¹. Максимальная доза не изменилась и составляет 200 микрограмм за 24 часа.

S4. ГОРМОНЫ И МОДУЛЯТОРЫ МЕТАБОЛИЗМА.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к *Особым субстанциям*. Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

S4.1 Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: 2-андростенол; 2-андростенон; 3-андростенол; 3-андростенон; аминоклотеимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; форместан; экзестестан и др.

S4.2 Антиэстрогенные субстанции (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов (SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими:

базедоксифен; кломифен; оспемифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; циклофенил; фулвестрант.

S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIВ, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела; антитела против рецептора активина IIВ (например, бимагромаб); конкуренты рецептора активина IIВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, АСЕ-031); ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, ландогрозумаб, стаmulумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистатин, миостатин-пропептид).

S4.4 Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (AMPK), например, AICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR δ), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

2-Phenylbenzo[h]chromen-4-one, также известный как α -нафтофлавоон или 7,8-бензофлавоон, был добавлен в качестве примера ингибитора ароматазы. Данная синтетическая субстанция была обнаружена в добавках.

5-N,6-N-bis(2-fluorophenyl)-[1,2,5] oxadiazolo[3,4-b] pyrazine-5,6-diamine, также известный как ВАМ15, был добавлен в качестве примера активатора АМФ-активируемой протеинкиназы (AMPK). Данная синтетическая субстанция была обнаружена в добавках.

S5. ДИУРЕТИКИ И МАСКИРУЮЩИЕ АГЕНТЫ.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксиэтилированного крахмала и маннитола. Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптаны (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спиронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлоротиазид и хлоротиазид); торасемид; триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дрoспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Примечание: обнаружение в *пробе* спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии),

будет считаться *неблагоприятным результатом анализа (AAF)*, если только у спортсмена нет одобренного *разрешения на терапевтическое использование (ТИ)* этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ МЕТОДЫ.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период)

Все запрещенные методы в данном классе не относятся к *особым*, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к *особым методам*.

M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

1. Первичное или повторное *введение* любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

В новой редакции Запрещенного списка 2026 года было разъяснено, что забор крови или её компонентов запрещён, за исключением:

1) аналитических целей, включая медицинские исследования или допинг-контроль, или

2) донорства в донорских центрах, аккредитованных соответствующим регулирующим органом страны, в которой они работают. Обратите внимание, что обогащенная тромбоцитами плазма (PRP) и связанные с ней процедуры не запрещены.

Недиагностическое использование монооксида углерода (CO) было добавлено в «Запрещенные методы» в качестве нового раздела M1.4. При определенных условиях он может усилить эритропоэз.

Использование монооксида углерода в диагностических целях, таких как измерение общей гемоглобиновой массы или определение диффузионной способности легких, не запрещено. Текущая формулировка была выбрана для разграничения запрещенного использования и поступления в результате естественных процессов горения (например, курения), воздействия окружающей среды (например, выхлопных газов) или диагностических процедур.

M2. Химические и физические манипуляции:

1. *Фальсификация*, а также *попытки фальсификации* отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

Действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к *пробе*).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

МЗ. Генный и клеточный допинг:

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

Компоненты клеток (например, ядра и органеллы, такие как митохондрии и рибосомы) добавлены

к существующему запрету использования нормальных или генетически модифицированных клеток.

СУБСТАНЦИИ И МЕТОДЫ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

S6. СТИМУЛЯТОРЫ.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*, за исключением субстанций в классе **S6.A**, которые не относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость:

в данном разделе: кокаин, метилendioксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

A: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, бромантан, кротетамид, мезокарб, метамфетамин (d-), прениламин, фенкамин, фонтурацетам и др.

B: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидроафинил, катинон и его аналоги, изометептен, октопамин, пемолин, селегилин фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, назального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, феноксазолин, инданазолин, нафазолин, оксиметазолин, ксилометазолин, тетризолин) и стимуляторы, включенные в Программу мониторинга. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенилпропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга и не являются запрещенными субстанциями.

Катин (d-норпсевдоэфедрин) и его L-изомер: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию *запрещенных субстанций*, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию *запрещенных субстанций*, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

2-[Bis(4-fluorophenyl)methylsulfinyl]acetamide (флмодафинил) и 2-[bis(4-fluorophenyl)methylsulfinyl]- N-hydroxyacetamide (фладрафинил) добавлены в класс

S6.A (стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям). Эти незарегистрированные субстанции являются мощными аналогами модафинила и адрафинила и реализуются как добавки.

S7. НАРКОТИКИ.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин)

Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например *d*- и *l*-, где это применимо: бупренорфин; декстроморамид; диаморфин (героин); гидроморфон; метадон; морфин; никоморфин; оксикодон; оксиморфон; пентазоцин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в *Программу мониторинга ВАДА*, однако *Исполнительный комитет* принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

S8. КАННАБИНОИДЫ.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *особым субстанциям*.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (тгк)

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (тгк), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты тгк

За исключением: каннабидиол.

S9. ЗАПРЕЩЕНЫ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД.

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к *Особым субстанциям*.

Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; метилпреднизолон; мометазон; преднизолон; преднизон; триамцинолона ацетонид; циклесонид; флунизолит; флуокортолон; флутиказон и тд.

Другие способы введения (в том числе игалационное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – **1 год дисквалификации;**

второе нарушение: **2-4 года дисквалификации;**

третье нарушение: **пожизненная дисквалификация.**

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему

антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует **«принцип строгой ответственности»**.

Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с **Запрещенным списком ВАДА**. **Разрешение на терапевтическое использование** (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав *КТИ (Комитет по терапевтическому использованию)*.

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае внесоревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все **4 критерия** (более подробная информация в *Международном стандарте по терапевтическому использованию*, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтвержденного соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда

необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 8

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь
		Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта		Февраль
		Последствия применения допинга		Март
		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май
		Виды нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Июнь-июль
		Запрещенные субстанции и методы		
		Права и обязанности спортсменов		Август
		Социальные и психологические последствия применения допинга		Сентябрь-октябрь
		Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте		Ноябрь-декабрь
	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		

	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net	Инструктор-методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	https://rusada.ru	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценности спорта»		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	http://list.rusada.ru/	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц

	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Проверка лекарственных средств»		
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
		Знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» http://list.rusada.ru/	Инструктор-методист	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	https://newrusada.triagonal.net	Обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
		«Процедура допинг-контроля»		
		«Подача запроса на ТИ»		
		«Система АДАМС»		

План-график антидопинговых мероприятий

Таблица № 9

№	Содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Этап начальной подготовки (час)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (час)					Этап совершенствования спортивного мастерства (час)	Этап высшего спортивного мастерства (час)
				1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Определение и содержание понятия «допинг»	Лекция беседа	Январь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта	Лекция, беседа	Февраль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Последствия применения допинга	Лекция беседа	Март	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Знакомство с международными стандартами	Лекция, беседа	Апрель Май	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2
5	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекция, беседа	Июнь Июль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Запрещенные субстанции и методы			1	1	1	2	2	2	2	2	2	2

7	Права и обязанности спортсменов	Лекция, беседа	Август	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Социальные и психологические последствия применения допинга	Лекция, беседа	Сентябрь Октябрь	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
9	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Лекция, беседа	Ноябрь Декабрь	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3
11	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
12	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2
	ИТОГО часов:			12	13	13	15	15	16	16	16	17	17

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения спортсменами звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у спортсменов, воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей(см. табл.10).

Примерный план инструкторской и судейской практики.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица № 10

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде легкой атлетики, основные обязанности судей.

	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейство</i> : знать основные правила судейства соревнований в избранном виде легкой атлетики. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство</i> : знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство</i> : Знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. <i>Судейство</i> : знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и областных соревнований
Этап высшего	Не	Проведение части учебно-тренировочного

спортивного мастерства	ограничивается	занятия (разминка, основная часть, заключительная часть, исправление ошибок у других спортсменов); Помощь тренеру в проведении занятия (демонстрация правильного выполнения упражнений); Составление конспектов занятий и комплексов учебно-тренировочных занятий для тренировки; Участие в составлении календаря соревнований.
------------------------	----------------	--

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики.

Таблица № 11

№	
1	Беседы и теоретические занятия на темы: Для спортсменов учебно-тренировочного этапа: 1.«Основные правила соревнований», 2.«Обязанности судьи по виду» 3.«Развитие физических качеств», 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе», 5.«Структура тренировочного занятия», 6.«Этапы спортивной подготовки», 7.«Виды соревнований», 8.«Основные правила соревнований», 9.«Основы разминки», 10.«Классификация физических упражнений»
2	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Виды практической деятельности: 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Тренировка основных технических элементов и приемов. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на

всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на учебно-тренировочном этапе, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены этапов совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

В годовых планах определен объем инструкторской и судейской практики.

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.
- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.
- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Примерный план применения восстановительных средств

Таблица № 12

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Педагогические	
	варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
Психологические		
2	аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Естественные и гигиенические средства восстановления.		

3	рациональный режим дня. правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание. естественные факторы природы.	В течение всего периода реализации программы
Медико-биологические		
4	рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани.	В течение всего периода реализации программы
Физические факторы		
5	Гидропроцедуры; кратковременные холодные водные процедуры; суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж.	В течение всего периода реализации программы
Фармакологические средства восстановления и витамины.		
6	Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.	В течение всего периода реализации программы

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов

восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, не довосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна).

Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

Естественные и гигиенические средства восстановления.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Педагогические средства восстановления. Под педагогическими средствами подразумевается организация учебно-тренировочного процесса.

Педагогические средства - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем, как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность

воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов, душ ниже 20 градусов возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов.) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр. и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр. нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15 гр.с).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания.

Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная

продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не

ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в «ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА» ВАДА.

Психологические средства восстановления.

С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в тяжелой атлетике. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий.

Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание Мастер спорта (МС)), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в три года или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика"

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

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".

Мониторинг обученности выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств. Это различные виды бега, прыжки в длину или высоту, метания мяча, а также специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку занимающихся.

Уровень физической подготовленности и двигательных способностей оценивается по 3-уровневой шкале: «3» - зачетный уровень, «4» - хороший уровень, успешная степень развития физических качеств и специальных двигательных действий, «5» - высокий уровень развития данных параметров. Подсчитывается средний балл испытуемого за выполнение всех заданий до сотых долей, что дает возможность дифференцировать индивидуальный уровень и динамику развития физических качеств занимающихся.

Основным условиями перевода учащихся на следующий год обучения является: выполнение требований контрольно-переводных нормативов (КПН) не ниже «3» баллов и выполнение спортивных разрядов и условий судейской практики.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами контрольно-переводных нормативов являются:

- содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- обучение знаниям по развитию специальных физических качеств, необходимых для успешной деятельности в легкой атлетике;
- формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, физиологических основ воздействия физических упражнений на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни;
- воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде спорта с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- последовательная и системная подготовка спортсменов высокого класса;
- подготовка инструкторов и судей по спорту.

Комплексные КПН по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа занимающихся.

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

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3х10 м	с	не более	
			9,8	9,9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			25	30
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
6		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3
7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени	

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			9,4	9,5
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			30	35
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			22	15
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

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

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единицы измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
1	Бег челночный 3x10 м	с	не более	
			9,1	9,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	8
3		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		145	135
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее	
			35	40
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	17
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

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»

Таблица №16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации: бег на короткие дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
2	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
5	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,44	2,01
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
8	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,10
9		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		190	180
Для спортивной дисциплины: метания				
10	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
11	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
14	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
15	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
Уровень спортивной квалификации				
17	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

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» второго года обучения

Таблица №17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации: бег на короткие дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,2
2	Бег на 150 м	с	не более	
			25,4	27,7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	180

Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,5
5	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,43	2,00
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	165
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
8	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,35	5,10
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Для спортивной дисциплины: метания				
10	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
11	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			15	13
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	175
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,4
14	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,35	5,15
15	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	175
Уровень спортивной квалификации				
17	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

**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» третьего года обучения**

Таблица № 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации: бег на короткие дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,9	8,8
2	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	26,5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,4
5	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	1,50
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,3
8	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,20
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Для спортивной дисциплины: метания				
10	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,4
11	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			16	14
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13	Бег на 60 м	с	не более	

			9,3	10,3
14	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,25
15	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			15	13
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Уровень спортивной квалификации				
17	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		

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» четвертого года обучения

Таблица № 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации: бег на короткие дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,6
2	Бег на 150 м	с	не более	
			25,3	26,3
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			222	188
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,4
5	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	1,50
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,3
8		м, см	не менее	

	Тройной прыжок в длину с места		5,40	5,20
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Для спортивной дисциплины: метания				
10	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,4
11	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			16	14
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
14	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,25
15	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			15	13
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Уровень спортивной квалификации				
18	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации: бег на короткие дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,5	8,4
2	Бег на 150 м	с	не более	
			25,1	26,1
3		см	не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		228	195
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,4
5	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	1,50
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,3
8	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,20
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Для спортивной дисциплины: метания				
10	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,4
11	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			16	14
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
14	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,25
15	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			15	13
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Уровень спортивной квалификации				
18	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

Таблица № 20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной специализации: бег на короткие дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,1
2	Бег на 150 м	с	не более	
			24,9	25,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	210
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба				
4	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,4
5	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1,42	1,50
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	175
Для спортивной дисциплины: прыжки				
7	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,3
8	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,20
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Для спортивной дисциплины: метания				
10	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,4
11	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			16	14
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Для спортивной дисциплины: многоборье				
13	Бег на 60 м	с	не более	

			9,3	10,3
14	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,40	5,25
15	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			15	13
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	185
Уровень спортивной квалификации				
18	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 21

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
2	Бег на 300 м	с	не более	
			38,5	43,5
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
4	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
6	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6,00	7,10
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
9	Бег на 5000 м	мин	не более	

			17,30	-
10	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12,00
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
14	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
15	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
для спортивной дисциплины: метания				
16	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
17	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
18	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
21	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
22	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
23	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Таблица № 22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции				
1	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
2	Бег на 300 м	с	не более	
			37,00	41,00
3	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
4	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции				
5	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
6	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5,45	6,40
7	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	не менее	
			250	240
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба				
8	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	8,9
9	Бег на 5000 м	мин	не более	
			17	-
10	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	11,30
11	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	не менее	
			240	
Для спортивной дисциплины: прыжки				
12	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8
13	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	не менее	
			260	240
14	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее	
			1	-

15	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее	
			-	1
для спортивной дисциплины: метания				
16	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,3
17	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
18	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
19	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Для спортивной дисциплины: многоборье				
20	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,5	8,4
21	Прыжок в длину с места толком двумя ногами	см	не менее	
			270	240
22	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,75	7,30
23	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-
24	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее	
			-	1
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание "мастер спорта России"				

VI. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДАМ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ), СОСТОЯЩАЯ ИЗ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

Представленный программный материал по этапам спортивной подготовки представляет собой структуру учебно-тренировочного процесса и носит рекомендательный характер. Программный материал по этапам спортивной подготовки способствует сориентировать тренеров-преподавателей на основные аспекты, необходимые для оптимизации их профессиональной деятельности при написании рабочей программы. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Организация определяет сроки начала и окончания спортивного сезона с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, а также использует следующие виды планирования: перспективное, с учетом олимпийского цикла, ежегодное, ежеквартальное, ежемесячное.

Для обучающихся, достигших уровня спортивной квалификации спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», спортивного звания «мастер спорта России», спортивного звания «мастер спорта России международного класса», а также включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Календарь спортивных соревнований составляется тренером, обсуждается на тренерском совете и утверждается директором. Расписание учебных занятий составляется старшим тренером, заведующим учебной частью и утверждается директором СШОР.

Круглогодичный цикл учебно-тренировочной работы учащимися в городах, где имеются легкоатлетические манежи (или в южных районах страны), можно условно подразделить на пять периодов:

- 1-й подготовительный (январь-февраль);
- 1-й соревновательный (март-май);
- переходный (июнь-август или июнь-сентябрь);
- 2-й подготовительный (сентябрь - часть октября);
- 2-й соревновательный (октябрь-декабрь).

Сроки обозначенных периодов могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от календаря соревнований. Соответственно указанной периодизации учебно-тренировочного процесса определяются задачи спортивной подготовки, объемы основных учебно-тренировочных средств, методы обучения и тренировки.

Так, учебно-тренировочные занятия 1-го и 2-го *подготовительных* периодов направлены на создание базы для достижения высоких спортивных показателей, как в зимних, так и особенно в летних соревнованиях. Значительное внимание уделяется повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствованию и развитию физических качеств (быстроты, силы, гибкости, ловкости, общей и специальной выносливости) и воспитанию морально-волевых качеств (воли, смелости, решительности и настойчивости). Большое внимание в эти периоды уделяется технической и тактической подготовке занимающихся с целью подведения их к очередным соревнованиям.

Объем выполняемой работы в учебно-тренировочных занятиях (при среднем уровне интенсивности) постепенно возрастает от начала периодов к их концу и достигает максимального уровня к предпоследней неделе. Примерно за две недели до зимних или летних соревнований объем нагрузки значительно снижается, в то время как интенсивность выполняемых упражнений существенно повышается.

Периодизация спортивной подготовки представляет собой последовательные стадии процесса управления развитием спортивной формы. Выбор сроков периодов учебно-тренировочного процесса существенно зависит от спортивного календаря и климатических условий.

В 1-м и 2-м *соревновательных* периодах учебно-тренировочные занятия направлены на дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики в избранных видах легкой атлетики, на достижение запланированных спортивных результатов. В эти периоды ведется активная подготовка к участию в соревнованиях. Интенсивность тренировочных занятий постепенно повышается, объем выполняемой работы сначала снижается, а затем поддерживается на среднем уровне.

Основные задачи, решаемые в работе с группами начальной подготовки, сводятся к укреплению здоровья и закаливанию организма школьников, к улучшению координационных возможностей, к развитию физических качеств (быстроты, гибкости и общей выносливости) и особенно к пробуждению интереса к занятиям легкой атлетикой.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

Характер учебно-тренировочных занятий с группами начальной подготовки еще не должен носить сугубо легкоатлетический профиль. Преобладающими средствами являются подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний; основная гимнастика, элементы акробатики и другие доступные детям упражнения. По возможности занятия должны проводиться на спортивных площадках. Ведущими методами в работе с этим контингентом являются игровой и групповой. При обучении преимущественное значение имеет метод показа разучиваемого упражнения, сопровождаемый кратким и образным рассказом.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата 3-5 ускорений (от 10 до 30 м). Около половины времени занятий отводится спортивным играм.

В процессе тренировок юные спортсмены должны начать знакомство с технической стороной видов легкой атлетики.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

На третьем году обучения специализация ещё не определена, поэтому подготовка продолжает разностороннюю направленность. Подготовка включает разнообразные упражнения для развития сердечнососудистой, дыхательной систем, системы энергообмена, и направлена на развитие отдельных мышечных групп, приобретение двигательных навыков, которые обеспечивают овладение техникой и рост результатов в избранном виде лёгкой атлетики.

Программный материал для этапа начальной подготовки первого года обучения.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений. Спортсмены овладевают основами техники бега, получают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие перевести их на следующие этапы обучения.

Специальная физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения в движении. Высокий старт и стартовый разгон. Старты из различных положений. Бег с ускорением. Повторный бег 20м – 50 м. Эстафеты с применением бега, прыжков. Преодоление полосы препятствий, используя бег, прыжки, прыжковые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в медленном и среднем темпе на дистанциях до 300 м. Кроссовый бег (до 800 м).

Техническая подготовка. Обучение основам техники лёгкой атлетики: бег с высокого и низкого старта, техника бега по прямой и виражу, техника стартового разгона и финиширования. Контрольные упражнения. Участие в спортивных соревнованиях.

Тактическая подготовка. Привить основы техники легкоатлетических упражнений, изучить основы техники бега на короткие дистанции, стартового разбега и финиширования. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия могут включать беседы, лекции с демонстрацией наглядных пособий и учебных фильмов.

Психологическая подготовка. Формирование общей психологической (круглогодичной) подготовки, устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой; развитие дисциплины и самоорганизации; формирование перспективной цели и

мотивации к занятиям; развитие самооценки и навыков самоконтроля; формирование образного мышления и непроизвольного внимания, психологической подготовки к соревнованиям. Важно, чтобы психологическая подготовка была систематической и учитывала возрастные и индивидуальные особенности юных спортсменов.

Восстановительная подготовка. Рациональная тренировка и режим спортсменов должны предусматривать интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Подвижные игры и эстафеты — для эмоционального разгрузки; контроль состояния здоровья (регулярные медосмотры).

Контрольная подготовка. Участие в контрольных тренировках. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (быстроты, скоростно-силовых способностей, общей выносливости).

Программный материал для этапа начальной подготовки второго года обучения.

Практическая подготовка:

Общая физическая подготовка. Скоростная подготовка, смешанный бег, комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростной выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости.

Специальная физическая подготовка. Обучение технике легкоатлетических упражнений: бег, техника низкого старта, специально беговых упражнений. Комплексы круговой тренировки. Ознакомление с тактикой бега (старт, ускорение, финиш).

Техническая подготовка. Обучение общей схеме бега с высокого старта. Совершенствование основных элементов техники высокого старта. Обучение технике стартового разгона. Обучение определению «фальстарт». Обучение определению «финишное ускорение».

Тактическая подготовка. Продолжается изучение основ техники легкоатлетических упражнений, основ техники бега на короткие дистанции, стартового разбега и финиширования. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия могут включать беседы, лекции с демонстрацией наглядных пособий и учебных фильмов.

Психологическая подготовка. Сформировать готовность к регулярным соревнованиям и возрастающим тренировочным нагрузкам; демонстрировать стабильную мотивацию к занятиям и стремление к улучшению результатов; уметь самостоятельно ставить краткосрочные цели и оценивать свои достижения; владеть базовыми приёмами регуляции эмоционального состояния (дыхание, самовнушение); проявлять волевые качества в сложных условиях (устомление, непогода, конкуренция); сохранять концентрацию внимания на дистанции и

адекватно реагировать на изменения ситуации; участвовать в соревнованиях с осознанной установкой на борьбу и реализацию тактики.

Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (быстроты, скоростно-силовых способностей, общей выносливости); участие в спортивных соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

Восстановительная подготовка. Рациональная тренировка и режим спортсменов должны предусматривать интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Подвижные игры и эстафеты — для эмоционального разгрузки; контроль состояния здоровья (регулярные медосмотры), сауна или баня (1-2 раз в неделю), контроль состояния здоровья (регулярные медосмотры).

Программный материал для этапа начальной подготовки третьего года обучения.

Структура годичного цикла на этапе начальной подготовки третьего года обучения аналогична структуре этапа начальной подготовки второго года обучения.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) - развитие физических качеств, укрепление здоровья, создание базы для специализированной легкоатлетической подготовки.

Скоростная подготовка, смешанный бег, комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростной выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие скоростной выносливости, развитие быстроты и ловкости; укрепление мышечного корсета и основных групп мышц; совершенствование координационных способностей. спортивные и подвижные игры (баскетбол, футбол, эстафеты) — для развития быстроты, ловкости, командного взаимодействия; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) — упражнения на гибкость, координацию, силу (отжимания, подтягивания, приседания, упражнения на пресс); прыжковые упражнения — многоскоки, выпрыгивания, прыжки в длину/высоту, упражнения со скакалкой; циклические упражнения — ходьба, лёгкий бег; эстафеты и игровые задания — для повышения эмоциональной вовлечённости и развития скоростно-силовых качеств. Обучение общей схеме бега с низкого старта. Совершенствование основных элементов техники высокого старта.

Специальная физическая подготовка (СФП) - развитие физических качеств, специфичных для легкой атлетики, освоение базовых двигательных паттернов. **Освоение техники** легкоатлетических упражнений: бег, техника низкого старта, специально беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра)

Техническая подготовка. Обучение общей схеме бега с низкого старта. Совершенствование основных элементов техники высокого старта. Обучение технике стартового разгона. Работа ног при беге. Работа рук при беге. Финиш и

остановка после бега. Комплексы круговой тренировки. Обучение определению «фальстарт». Обучение определению «финишное ускорение».

Тактическая подготовка. Совершенствование овладением основ техники легкоатлетических упражнений, основ техники бега на короткие дистанции, стартового разбега и финиширования. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Теоретические занятия могут включать беседы, лекции с демонстрацией наглядных пособий и учебных фильмов.

Теоретическая подготовка. Формирование базовых знаний о легкой атлетике, здоровом образе жизни и безопасности.

Основные темы: история легкой атлетики в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на тренировках и соревнованиях. Основы личной гигиены и режима дня спортсмена. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена, закаливание организма. Физкультура как средство укрепления здоровья. Режим питания, витаминизация. Знакомство с правилами соревнований по легкой атлетике. Понятие о тренированности, утомлении и восстановлении; основы самоконтроля (оценка самочувствия, пульса).

Психологическая подготовка. На третьем году начального этапа психологическая подготовка переходит к углублённому формированию психической устойчивости и тактического мышления, необходимых для регулярного участия в соревнованиях и планомерного повышения спортивного мастерства. демонстрировать устойчивую мотивацию к достижению спортивных результатов; уметь ставить и корректировать цели на среднесрочную перспективу (сезон, полугодие); владеть комплексом приёмов саморегуляции (дыхание, визуализация, самоприказы); проявлять волевые качества в экстремальных условиях (утомление, непогода, конкуренция); сохранять концентрацию внимания на дистанции и оперативно реагировать на изменения ситуации; участвовать в соревнованиях с осознанной установкой на реализацию тактики и преодоление трудностей; вести дневник самоконтроля с объективной оценкой своего состояния и результатов.

Контрольные упражнения и соревновательная практика. Формы контроля и практики: контрольные нормативы по ОФП; контрольные нормативы по СФП; учебные старты — короткие дистанции в условиях, приближённых к соревновательным; внутришкольные соревнования — участие в праздничных и тематических забегах и эстафетах.

Восстановительные мероприятия. Профилактика переутомления, поддержание работоспособности, ускорение восстановления.

Основные средства: рациональный режим тренировок — чередование нагрузок и отдыха, включение дней активного восстановления; гигиенические процедуры — душ, контрастные обливания; подвижные игры и эстафеты — для эмоционального разгрузки; элементы самомассажа — обучение простым приёмам расслабления мышц; полноценный сон и питание — рекомендации по режиму и рациону.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа до двух лет обучения.

Практическая подготовка для УТЭ 1 - го года обучения.

Общая физическая подготовка. На учебно-тренировочных этапе в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.). Значительное количество времени отводится играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (плавание, спортивные игры, акробатика), направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения, направленные на повышение общей и силовой выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Специальная физическая подготовка. Начало специализации спортсменов – спортсмен начинает целенаправленно тренироваться в выбранной дисциплине легкой атлетики. Акцент на развитие качеств, необходимых именно для выбранной дисциплины (скоростно-силовых для спринтеров, выносливости для бегунов на средние и длинные дистанции).

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение элементов техники бега (совершенствование техники низкого старта, отталкивания с колодок, махам руками и ногами, положения тела во время бега), технике финиширования.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов техники бега, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка на учебно-тренировочных занятиях и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, в том числе для формирования скоростной техники, а также для закрепления и совершенствования основных технических действий при беге на дистанции.

Тактическая подготовка. Заключается в освоения тактических приёмов, их комбинаций и вариантов, а также развития тактического мышления и навыков соревновательной деятельности. Она тесно связана с физической, технической и теоретической подготовкой.

Психологическая подготовка. Формированию психической готовности к соревновательной деятельности и устойчивому развитию личностных качеств, необходимых для перехода к углублённой спортивной специализации; демонстрировать устойчивую мотивацию к достижению спортивных результатов и осознанное отношение к тренировочному процессу; проявлять волевые качества в

экстремальных условиях (устомление, непогода, конкуренция, технические неполадки); сохранять концентрацию внимания на дистанции и оперативно реагировать на изменения ситуации; проявлять навыки командной работы (поддержка, взаимопомощь, коммуникация); осознавать свои сильные и слабые стороны, уметь принимать конструктивную критику.

Восстановительные мероприятия. Рациональная тренировка и режим спортсменов должны предусматривать интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Контрольная подготовка. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (быстроты, скоростно-силовых способностей, общей выносливости); участие в спортивных соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

Практическая подготовка для УТЭ 2 года обучения.

Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств проходит соответственно специализации спортсмена. Для спортсменов, специализирующихся на коротких дистанциях, акцент на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты.

Для спортсменов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях - комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение общей и скоростной выносливости, координационных способностей, силовой выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Специальная физическая подготовка. Для спортсменов, специализирующихся на коротких дистанциях, Отработка стартового разгона (первые 10-20 метров) с различной интенсивностью. Вариации стартов (низкий старт, высокий старт). Имитация старта из разных положений. Работа над первыми шагами после старта. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Бег с акцентом на "быстрое" переступание. Бег с правильным положением тела (вертикальное, минимальное отклонение). Работа над моментом отталкивания во время старта и техникой первого шага.

Для спортсменов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях - развитие аэробной и анаэробно-аэробной выносливости. Интервальный бег (различной длительности и интенсивности). Темповый бег. Ознакомление с тактикой бега (старт, ускорение, финиш). Кросс, переменный бег. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Совершенствование тактики бега (старт, ускорение, финиш) с применением на практике.

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки является совершенствование элементов техники бега, техники высокого и низкого старта и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении по дистанции. Эффективность спортивной подготовки на УТЭ до двух лет обучения обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой бега и физической подготовки обучающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми

широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы учебно-тренировочного процесса, направленные на развитие быстроты бега и скорости реакции у «спринтеров» и скоростной и специальной выносливости у бегунов на средние и длинные дистанции.

Тактическая подготовка. На учебно-тренировочном этапе заключается в понимании сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лёгкой атлетики. Освоение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде. Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов. Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»).

Формы организации тренировочного процесса: групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Психологическая подготовка. Нацелена на углублённое формирование психической устойчивости, тактической гибкости и готовности к выступлениям на соревнованиях повышенного уровня; демонстрировать устойчивую мотивацию к достижению спортивных результатов и осознанное отношение к тренировочному процессу; проявлять волевые качества в экстремальных условиях (устомление, непогода, конкуренция, технические неполадки); анализировать трассу и принимать тактические решения в динамике гонки (изменение темпа, выбор хода, реакция на действия соперников); сохранять концентрацию внимания на дистанции и оперативно реагировать на изменения ситуации; осознавать свои сильные и слабые стороны, уметь принимать конструктивную критику; демонстрировать эмоциональную устойчивость к неудачам и способность извлекать уроки из ошибок.

Профилактика переутомления, поддержание работоспособности, ускорение восстановления.

Восстановительные мероприятия. Рациональный режим тренировок — чередование нагрузок и отдыха, включение дней активного восстановления; подвижные игры и эстафеты — для эмоциональной разгрузки; элементы самомассажа — обучение простым приёмам расслабления мышц; полноценный сон и питание — рекомендации по режиму и рациону, гидропроцедуры (контрастный душ, ванны), сауна или баня (1 раз в неделю),

Контрольная подготовка. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (быстроты, скоростно-силовых способностей, общей выносливости); участие в спортивных соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения

Практическая подготовка для УТЭ 3 года обучения.

Общая физическая подготовка. Сложные беговые упражнения: переменный бег, бег с изменением направления, бег с элементами акробатики. Эстафеты с усложненными заданиями. Интервальный бег (средней интенсивности).

Круговая тренировка с акцентом на ОФП. Глубокая статическая и динамическая растяжка. Упражнения на развитие подвижности в тазобедренных суставах, плечевом поясе. Подвижные и спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

Специальная физическая подготовка. Для спортсменов, специализирующихся на коротких дистанциях, Отработка стартового разгона (первые 10-20 метров) с различной интенсивностью. Вариации стартов (низкий старт, высокий старт). Имитация старта из разных положений. Работа над первыми шагами после старта. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Бег с акцентом на "быстрое" переступание. Бег с правильным положением тела (вертикальное, минимальное отклонение). Работа над фазами полета и приземления.

Для спортсменов, специализирующихся на средних и длинных дистанциях - Развитие аэробной и анаэробно-аэробной выносливости. Интервальный бег (различной длительности и интенсивности). Темповый бег. Ознакомление с тактикой бега (старт, ускорение, финиш). Кросс, переменный бег. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Совершенствование тактики бега (старт, ускорение, финиш) с применением на практике.

Техническая подготовка. Техническая подготовка на третьем году обучения становится более углубленной и специфичной, ориентированной на совершенствование уже имеющихся навыков и освоение более сложных элементов в рамках выбранной спортивной специализации. Важно не только оттачивать технику, но и развивать вариативность движений, способность применять их в изменяющихся условиях (тактика).

Для совершенствования технических навыков спортсменов, специализирующихся на коротких дистанциях, используются следующие упражнения: бег из различных стартовых положений (низкий старт, сидя, лежа) с акцентом на быстрое преодоление первых 5-10 метров, стартовые ускорения на отрезках 10, 20, 30 метров с максимальной скоростью, но с контролем техники, стартовые прыжки (различного характера) из стартового положения. Реакция на звуковые и зрительные сигналы (вариативность сигналов). Имитация старта с разным временем реакции. Движения подводящими упражнениями: "толкание" стеной, "бег на месте" с высоким подниманием бедра. Постановка стопы: акцент на "переднюю часть" стопы, быстрое отталкивание. Бег с высоким подниманием бедра (30-50м) – проработка фазы "подтягивания" бедра. Бег с захлестом голени (30-50м) – для развития "мнимого": постановки стопы. Бег с акцентом на работу рук (30-50м) – активные, но расслабленные руки, угол 90 градусов. Бег с акцентом на постановку стопы (30-50м) – "с носка", быстрое отталкивание. Бег на отрезках 60-100 метров с контролем техники на протяжении всей дистанции. Использование "беговой дорожки" (начерченной на земле) для коррекции постановки стопы и линии движения. Бег в гору (для развития силы отталкивания). Бег с горы (для акцента на "быстрое" переступание и расслабление). Отработка бега по прямой с визуальным ориентиром. Бег по дуге (например, на вираже) с правильным наклоном корпуса.

Для спортсменов, готовящихся к бегу на средние и длинные дистанции - акцент на экономичность движений, работа над равномерным темпом, динамическая постановка стопы, свободная работа рук, правильное дыхание.

Тактическая подготовка. Изучение тактического опыта сильнейших спортсменов. Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»). Определение сил противников, их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

Психологическая подготовка. Закрепление психической устойчивости, отработку индивидуальной соревновательной модели и подготовку к переходу на этап совершенствования спортивного мастерства; демонстрировать устойчивую мотивацию к достижению спортивных результатов и осознанное отношение к тренировочному процессу; уметь ставить и корректировать индивидуальные цели на среднесрочную и долгосрочную перспективу; осознавать свои сильные и слабые стороны, уметь принимать конструктивную критику; демонстрировать эмоциональную устойчивость к неудачам и способность извлекать уроки из ошибок.

Формы организации тренировочного процесса: групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Практическая подготовка для УТЭ 4 года обучения.

Общая физическая подготовка. Бег по наклонной для развития силы отталкивания и скорости. "Смена рывков" - бег с периодическим изменением длины и частоты шагов. Бег с резиновым амортизатором, тяга за спину, работа на сопротивление. Комплексы упражнений, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для отработки фазы полета: "качели" ногами в висе, имитация "шага в воздухе" на мат. Упражнения на гибкость и подвижность: шпагаты, наклоны, "мостик". Прыжки с акцентом на постановку стопы на переднюю часть. Упражнения с набивным мячом (1-3 кг): броски из-за головы, из-за спины, с поворотом, толкание набивного мяча (имитация ядра).

В соревновательном периоде объем тренировок снижается, а интенсивность остается высокой. Акцент делается на поддержание формы, совершенствование стартовой готовности и тактических приемов. Техническая

подготовка заключается в "отыгрывании" соревновательных упражнений, выполнение 1-2 попыток с максимальной скоростью и техникой, но без полной нагрузки. Отработка предстартового состояния, ритуалы, настрой, разогрев. Анализ прошлых соревнований, выявление технических ошибок и их коррекция. Легкие уточняющие тренировки. Короткие, быстрые упражнения для поддержания тонуса.

Техническая подготовка. Совершенствование техники работы ног и рук во время бега; совершенствование согласованности движений.

Тактическая подготовка. Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»). Определение сил противников, их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

Формы организации тренировочного процесса: индивидуальные, групповые и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практика.

Психологическая подготовка. Закрепление профессиональных психологических навыков, формирование устойчивой соревновательной модели; демонстрировать устойчивую мотивацию к достижению спортивных результатов и осознанное отношение к тренировочному процессу; сохранять концентрацию внимания на дистанции и оперативно реагировать на изменения ситуации; проявлять навыки командной работы (поддержка, взаимопомощь, коммуникация); обладать устойчивой самооценкой и пониманием своих профессиональных перспектив.

Контрольные упражнения и участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (быстроты, скоростной выносливости, общей выносливости).

Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Практическая подготовка для УТЭ 5 года обучения.

Общая физическая подготовка. На пятом году обучения в тренировочной группе ОФП не является отдельным блоком, а интегрируется в общую структуру тренировочного процесса, тесно переплетаясь с технической, силовой, скоростной подготовкой и восстановлением. Цель ОФП на данном этапе – создание устойчивого фундамента для развития специфических качеств, профилактика травм и повышение общей работоспособности спортсмена. Развитие всех основных физических качеств: сила (общая и взрывная), скорость, выносливость (общая и специальная), гибкость, координация. Укрепление опорно-двигательного аппарата: формирование крепких мышц, связок, суставов, способных выдерживать высокие нагрузки. Повышение аэробной и анаэробной

работоспособности: Обеспечение организма энергией для разных видов нагрузок. Формирование правильной осанки и двигательных стереотипов, коррекция мелких дисбалансов. Улучшение общей координации и ловкости.

Специальная физическая подготовка. Старты с сопротивлением: Бег с парашютом, с резиновым бинтом, с тяжелым партнером, бег в гору. прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Многоскоки с акцентом на длину и скорость. Многоскоки с акцентом на длину и скорость. Темповый бег. Упражнения с акцентом на финальную фазу отталкивания. Ускорения с различной длиной разбега от короткого (10-15м) до полного. Бег с акцентом на "заход" на разбег. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов и позвоночника: "пистолетик" (приседание на одной ноге), "лягушка" (растяжка внутренней поверхности бедра).

Техническая подготовка. Совершенствование техники работы ног и рук во время бега; совершенствование согласованности движений.

Тактическая подготовка. Практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»). Определение сил противников, их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

Формы организации тренировочного процесса: индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практика.

Психологическая подготовка. Финальное закрепление профессиональных психологических компетенций, отработка индивидуальной соревновательной модели; обладание устойчивой самооценкой и пониманием своих профессиональных перспектив; иметь опыт выступлений на соревнованиях всероссийского уровня и готовность к отбору в сборные команды.

Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка. На этом этапе объём ОФП постепенно уменьшается по сравнению с предыдущими годами обучения, а время, отводимое на техническую и интегральную подготовку, увеличивается. Однако ОФП продолжает играть важную роль в поддержании общего уровня физической подготовленности и профилактики травм.

Спортсмены этого года обучения должны демонстрировать более высокий уровень владения базовыми двигательными навыками и быть готовыми к более интенсивным специализированным тренировкам.

Специальная физическая подготовка. Направлена на развитие физических качеств и двигательных навыков, специфичных для избранного вида спорта. Она включает упражнения, максимально приближенные к соревновательным действиям, и направлена на повышение уровня быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и других параметров, определяющих успех в конкретной дисциплине.

Также, СФП направлена на избирательное развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений; совершенствование техники и тактики в избранном виде лёгкой атлетики; повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств; развитие скоростной выносливости; адаптация организма к повышенным физическим нагрузкам.

На этапах ССМ и ВСМ целью спортивной подготовки является достижение высокого спортивного результата.

Спортивная подготовка на этапах ССМ и ВСМ:

Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности легкоатлета.

Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при движении классическим и коньковым стилями.

Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе легкоатлетического забега.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (барьеры, стартовые колодки). В весенне-летний период совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа спортивной подготовки. По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, темпа), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

Структура годичного цикла для ВСМ строится аналогично со структурой, рекомендованной для ССМ на основе индивидуализации каждого спортсмена.

Техническая подготовка на этапах ССМ и ВСМ:

- Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- Совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при беге на коротких, средних и длинных дистанциях.

- Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма обучающегося в процессе легкоатлетического забега.

Для обучающихся ССМ и ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

работа по индивидуальным планам;

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля. Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление уровня состояния здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых учебно-тренировочных средств и методов, распределение учебно-тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

Формы организации тренировочного процесса: индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практика.

Тактическая подготовка. Направлена на формирование умения эффективно использовать физические, технические и психические возможности спортсмена для достижения победы в соревнованиях. На этом этапе обучения тактическая подготовка тесно связана с развитием физических качеств, совершенствованием техники и психологической подготовки.

Практическое применение элементов, приёмов и вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и соревнованиях («тактические учения»). Анализ сил противников: изучение их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и внешних условий. На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий для предстоящих соревнований. После соревнований проводится анализ эффективности тактики и делаются выводы для будущего.

Формы организации тренировочного процесса: индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практика.

Психологическая подготовка. Ориентир на достижение максимальной психической надёжности в условиях спорта высших достижений; уметь ставить и корректировать индивидуальные цели на среднесрочную и долгосрочную перспективу (сезон, олимпийский цикл); быть готовым к самостоятельному планированию тренировочного процесса на уровне профессионального спорта; иметь опыт выступлений на международных соревнованиях и готовность к отбору в национальные сборные; владеть навыками самоменеджмента (планирование, восстановление, профилактика травм).

Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Восстановительные мероприятия. Массаж, баня, рациональная тренировка и режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Учебно-тематический план

Таблица № 23

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	НП-1-270 НП-2-360 НП-3-480		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/40/54	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	30/40/54	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического	30/40/54	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли,

	развития и укрепления здоровья человека			нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/40/53	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/40/53	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	30/40/53	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	30/40/53	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	30/40/53	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	30/40/53	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе обучения:	УТ-1-540 УТ-2-600 УТ-3,4-720, УТ-5-840 УТ-6-960		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	45/50/60/ 60/70/80	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-	45/50/60/ 60/70/80	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях

	тренировочного процесса			
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	45/50/60/ 60/70/80	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	45/50/60/ 60/70/80	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	45/50/60/ 60/70/80	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	45/50/60/ 60/70/80	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	45/50/60/ 60/70/80	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	45/50/60/ 60/70/80	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	45/50/60/ 60/70/80	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	45/50/60/ 60/70/80	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	45/50/60/ 60/70/80	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	45/50/60/ 60/70/80	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершен-	Всего на этапе совершенствования	1080		

ствования спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	154	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	155	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	155	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	154	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	154	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	154	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	154	Август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап	Всего на этапе высшего	1440		

высшего спортивног о мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	240	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	240	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	Сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	240	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	240	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация

				восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--	---

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борье» (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.

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».

Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

5.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

– формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

5.3. Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

5.4. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

5.5. Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

6.1. Материально техническое условие реализации программы.

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

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

наличие места для метания (толкания), состоящего из площадки (на которой расположен круг, ограниченный кольцом) или дорожки для разбега, с которых производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой);

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**

Таблица № 24

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	20

2.	Брус для отталкивания	штук	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
6.	Гири спортивные (6, 8, 10, 12 кг)	комплект	2
7.	Грабли	штук	2
8.	Колокол сигнальный	штук	1
9.	Конус высотой 15 см	штук	10
10.	Конус высотой 30 см	штук	20
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
14.	Палочка эстафетная	штук	10
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
16.	Рулетка (10 м)	штук	3
17.	Рулетка (100 м)	штук	2
18.	Рулетка (20 м)	штук	1
19.	Рулетка (50 м)	штук	3
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	10
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	2
24.	Стартовые колодки	пар	10
25.	Стенка гимнастическая	штук	2
26.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
27.	Электромегафон	штук	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»			
28.	Штанга с комплектом дисков (5, 10, 15, 20, 25)	комплект	2
Для спортивных дисциплин «бег на средние и длинные дистанции»			
29.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
30.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
31.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
32.	Буфер для остановки ядра	штук	1

33.	Диск массой 1,0 кг	штук	10
34.	Диск массой 1,5 кг	штук	6
35.	Диск массой 1,75 кг	штук	6
36.	Диск массой 2,0 кг	штук	6
37.	Диски обрешиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
38.	Копье массой 400 г	штук	10
39.	Копье массой 500 г	штук	10
40.	Копье массой 600 г	штук	10
41.	Копье массой 700 г	штук	10
42.	Копье массой 800 г	штук	10
43.	Круг для места метания диска	штук	1
44.	Круг для места метания молота	штук	1
45.	Круг для места толкания ядра	штук	1
46.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
47.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
48.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
49.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
50.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
51.	Ограждение для метания диска	штук	1
52.	Ограждение для метания молота	штук	1
53.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
54.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	10
55.	Трос для молота	штук	20
56.	Ядро массой 3,0 кг	штук	10
57.	Ядро массой 4,0 кг	штук	10
58.	Ядро массой 5,0 кг	штук	5
59.	Ядро массой 6,0 кг	штук	5
60.	Ядро массой 7,26 кг	штук	5
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
61.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	1
62.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	1
63.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
64.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
65.	Планка для прыжков в высоту	штук	5

66.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	5
67.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
68.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
69.	Сектор для прыжков в высоту	штук	1
70.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
71.	Ящик для упора шеста	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица № 25

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	2

Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица № 26

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

7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	3	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические (для соответствующих спортивных дисциплин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза» (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

	длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)										
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.3. Перечень информационного обеспечения.

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. Пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
2. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 21. - №8 – С. 6 – 8.
3. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 315.
4. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.
5. Гимнастика: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2002. – С. 326 – 327.
6. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд .пед. наук – СПб, 2001 – С. 164.
7. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. Адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
8. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. Учеб. Заведений. - М.: Академия, 1999 – С. 34.19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2006. – С. 74
9. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов – на-Дону: Феникс, 2002 – С. 79; 81 – 83.
10. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. – С.9.
11. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
12. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. Для учителя. – М.: ВЛАДОС, 2000. – С. 76 – 77.
13. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
14. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
15. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной

активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.

16. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? // Спорт в школе- 2001. - №8 – С. 8-9.

17. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. Пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – С. 147.

18. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000. – 352 с.

19. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179; 187.

20. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». Программа по ритмической гимнастике для детей. СПб.

21. Свистун Г.М. «Программа подготовки детей в спортивно-оздоровительных группах и группах физической подготовки в спортивных центрах». КГУФКСиТ, 2011.

22. Фирилёва Ж.Е., Сайкин Е.Г., «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений», СПб, 2000.

Интернет источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.

2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области // <https://minsport.samregion.ru/>

3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>.