

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Ока» городского округа Ступино Московской области**

Утверждена
приказом МБУДО СШ «Ока»
от 23.01.2026г. № 24-ОС

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

по этапам спортивной подготовки:

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

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Ступино, 2026г.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Ока» городского округа Ступино Московской области (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025г. № 1016 (далее – ФССП).

1.2. Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

1.3. Программа составлена на основе директивных и нормативных документов:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025г. № 1016.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «легкая атлетика» — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие спортивные дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Начало распространению легкой атлетики в России положено в 1888 г. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
бег 30–50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	002	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	002	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	002	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	002	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	002	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	002	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10–21,0975 км -командные соревнования	002	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	002	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21,0975 км	002	016	1	8	1	1	Л

бег по шоссе 42,195 км -командные соревнования	002	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	002	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	002	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 100 м	002	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	002	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	002	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	002	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м - смешанная	002	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 800 м	002	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х1500 м	002	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	002	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	002	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	002	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	002	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	002	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	002	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)	002	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)	002	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	002	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	002	028	1	8	1	1	Я
бег с препятствиями 3 000 м	002	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	002	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	002	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх-вниз	002	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	002	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	002	058	1	8	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	002	039	1	8	1	1	М
трейл	002	090	1	8	1	1	Л
ходьба - командные соревнования	002	029	1	8	1	1	Л

ходьба 1000–3000 м	002	040	1	8	1	1	Н
ходьба 5 000 м	002	041	1	8	1	1	Д
ходьба 10000 м (или 10 км)	002	042	1	8	1	1	Я
ходьба 20 км	002	043	1	6	1	1	Я
ходьба 35 км	002	044	1	8	1	1	Л
ходьба 50 км	002	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	002	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	002	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	002	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	002	049	1	6	1	1	Я
метание диска	002	050	1	6	1	1	Я
метание молота	002	051	1	6	1	1	Я
метание копья	002	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	002	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	002	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	002	055	1	6	1	1	Я
3-борье	002	056	1	8	1	1	Н
4-борье	002	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	002	073	1	8	1	1	Я
6-борье	002	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	002	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	002	060	1	8	1	1	А
7-борье	002	061	1	6	1	1	Б
8-борье	002	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	002	026	1	8	1	1	М
10-борье	002	063	1	6	1	1	А
командные соревнования – 19 упражнений	002	088	1	8	1	1	Л

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап, год спортивной подготовки (Таблица №2).

Разрешается зачисление лиц старше зачисляемого возраста. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрастезачисляемых лиц не должна быть более двух лет (Таблица №2).

Допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления (Таблицы №12,13,14).

Требования по зачислению лиц на спортивную подготовку устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии их соблюдения квалификационных требований и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления
Начальной подготовки	3	НП-1	9-11
		НП-2	10-12
		НП-3	11-13
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	6	УТ-1	12-14
		УТ-2	13-15
		УТ-3	14-16
		УТ-4	15-17
		УТ-5	16-18
		УТ-6	17-19
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	ССМ	18 и старше

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и в соответствии с требованиями законодательства РФ.

На основании приказа Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.08.2022г. "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

При комплектовании групп спортивной подготовки на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов, должен соблюдаться минимум наполняемости групп. Комплектование на этапе совершенствования спортивного мастерства допускается превышения установленной наполняемости, с учетом выполнения всех спортсменов требований данного этапа (Таблица №3). На основании решения администрации учреждения допускается перевод группы в следующий спортивный сезон, на следующий спортивный этап с меньшим (на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовке) и большим (на этапе совершенствования спортивного мастерства, при условии выполнения квалификационных требований) количеством спортсменов, с учетом сохранения группы спортсменов.

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	10-20
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	8-16
Совершенствования спортивного мастерства	2 и более

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2, НП-3	УТ-1, УТ-2, УТ-3	УТ-4, УТ-5, УТ-6	ССМ
Количество часов в неделю	5	6	9	12	18
Общее количество часов в год	260	312	468	624	936

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы

Включают в себя:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица №5);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица №6);
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица № 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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 тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Объем соревновательной деятельности по виду спорта

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные и основные; с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и основных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на

достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей, выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

План спортивных соревнований согласно объему соревновательной деятельности (Таблица №6) утверждается ежегодно приказом директора Учреждения в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий.

Таблица № 6

Объем соревновательной деятельности по виду спорта

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения (Таблица №7). Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели, в часах, рассчитанных исходя из астрономического часа (60 минут) (Таблица №4).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовки, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, другие учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно. Указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		НП-1	НП-2, НП-3	УТ-1, УТ-2, УТ-3	УТ-4, УТ-5, УТ-6	ССМ

<u>Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции, прыжки, метания</u>						
1.	Общая физическая подготовка	195	225	149	125	168
2.	Специальная физическая подготовка			108	168	253
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	19	37	66
4.	Техническая подготовка	39	50	112	164	262
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	25	42	62	103
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	19	37	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	19	31	47
<u>Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, ходьба</u>						
1.	Общая физическая подготовка	195	225	234	256	186
2.	Специальная физическая подготовка			56	94	281
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	19	37	66
4.	Техническая подготовка	39	50	84	125	206
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	25	42	62	103
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	14	25	47
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	19	25	47
<u>Для спортивной дисциплины многоборье</u>						
1.	Общая физическая подготовка	195	225	145	137	168
2.	Специальная физическая подготовка			112	156	290
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	19	37	56
4.	Техническая подготовка	39	50	112	164	262

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	25	42	62	75
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	19	37	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	19	31	47
Общее количество часов в год		260	312	468	624	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы (Таблица №8):

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица №9).

В план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Учреждением).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с законными представителями обучающихся в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг контроля.

Таблица № 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1–2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и на этапе совершенствования спортивного мастерства (Таблица №10). Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Таблица № 10

УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4 УТ-5 УТ-6	ССМ
Освоение терминологии, принятой в виде спорта	Умение вести наблюдения за обучающимися, выполняющими упражнения, и находить ошибки	Вести наблюдения за обучающимися на занятии и на соревнованиях	Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения	Выполнение обязанностей помощника тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами

Овладение командным языком, умение отдать рапорт	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения)	Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке	Самостоятельное проведение тренировочного занятия. Составление программы тренировки
Проведение упражнений по построению и перестроению группы	Судейство на учебных соревнованиях в своей группе	Судейство на учебных соревнованиях. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета	Судейство на учебных соревнованиях и соревнованиях в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях	Участие в судействе городских и областных соревнований
В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования				

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы

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

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «легкая атлетика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «легкая атлетика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечения участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укрепление здоровья;
- изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «легкая атлетика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья;
- изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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;

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

На учебно-тренировочном этапе Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «легкая атлетика».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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, 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы

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

1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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 или 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), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 три года;

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

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

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением по виду спорта «легкая атлетика», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанными с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными

выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

1. испытания по нормативам по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

2. контроль выполнения квалификационных требований обучающимся, проводимое с учетом таблицы №11.

Таблица № 11

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдаются заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	Протокол	Проводятся для спортсменов всех этапов подготовки
4.	Квалификационные требования	Разряд или звание	Наличие соответствующего разряда или звания, согласно этапу спортивной подготовки
5.	Объем соревновательной деятельности	Выступление на соревнованиях	Участие в соревнованиях согласно требованиям дополнительной программы
6.	Просмотровые сборы (на этапах УТ и ССМ)	Заключение тренера-преподавателя	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

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

Таблица №12

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

№	Наименование норматива	Этап начальной подготовки (юноши)			Этап начальной подготовки (девушки)		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег челночный 3x10 м (с)	9,8	9,4	9	9,9	9,5	9,1
2	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук (кол)	10	13	16	5	7	9

3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см)	122	140	160	117	130	150
4	Прыжки через скакалку в течении 30 с (кол)	25	30	35	30	35	40
5	Метание мяча весом 140 г (м)	18	22	25	12	15	17
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (кол)	+2	+4	+6	+3	+5	+7

Таблица № 13

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»

Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции													
№	Наименование норматива	Учебно-тренировочный этап подготовки (юноши)						Учебно-тренировочный этап подготовки (девушки)					
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6
1	Бег на 60 м (с)	9,3	9,1	8,7	7,9	7,7	7,5	10,3	9,8	9,3	8,8	8,6	8,4
2	Бег на 150 м (с)	26,5	26,2	25,9	25,5	25,2	24,9	27,8	27,6	27,4	26,5	26,2	25,9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	183	194	205	218	229	240	167	172	177	183	188	193
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба													
№	Наименование норматива	Учебно-тренировочный этап подготовки (юноши)						Учебно-тренировочный этап подготовки (девушки)					
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6
1	Бег на 60 м (с)	9,5	9,1	8,7	8,1	7,9	7,7	10,6	10,1	9,7	9,3	8,9	8,5
2	Бег на 500 м (с)	1,44	1,42	1,40	-	-	-	2,01	1,99	1,97	-	-	-
3	Бег на 600 м (с)	-	-	-	1,40	1,38	1,36	-	-	-	2,07	2,05	2,03
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	170	177	184	193	200	210	160	161	162	162	163	164
Для спортивной дисциплины прыжки													
№	Наименование норматива	Учебно-тренировочный этап подготовки (юноши)						Учебно-тренировочный этап подготовки (девушки)					
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6
1	Бег на 60 м (с)	9,3	8,9	8,8	8,1	7,9	7,6	10,5	10,2	9,9	9,5	9,1	8,7
2	Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5,40	5,50	5,70	5,90	6	6,10	5,10	5,20	5,30	5,60	5,70	5,80
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	190	200	210	220	230	240	180	183	186	190	195	200
Для спортивной дисциплины метания													

№	Наименование норматива	Учебно-тренировочный этап подготовки (юноши)						Учебно-тренировочный этап подготовки (девушки)					
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6
1	Бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,3	9,1	8,9	8,7	10,6	10,6	10,6	10,5	10,5	10,5
2	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)	10	11	11	12	13	14	8	9	9	10	11	12
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	180	184	189	193	197	201	170	172	173	175	177	179

Для спортивной дисциплины многоборье

№	Наименование норматива	Учебно-тренировочный этап подготовки (юноши)						Учебно-тренировочный этап подготовки (девушки)					
		УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	УТ-6
1	Бег на 60 м (с)	9,5	9,0	8,5	8,0	7,5	7,0	10,5	10,0	9,5	9,2	8,9	8,5
2	Тройной прыжок в длину с места (м, см)	5,30	5,35	5,40	5,50	5,60	5,70	5,00	5,10	5,15	5,20	5,30	5,40
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	180	184	189	193	197	201	170	172	173	175	177	179
4	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед (м)	9	10	10	11	12	13	7	8	8	9	10	11

Уровень спортивной квалификации

Период обучения на этапах спортивной подготовки до года	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапах спортивной подготовки до двух лет	Спортивные разряды - «второй юношеский спортивный разряд», «третий юношеский спортивный разряд»;
Период обучения на этапах спортивной подготовки до трех лет	Спортивные разряды - «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;
Период обучения на этапе спортивной подготовки до четырех лет	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки до пяти лет	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки до шести лет	Спортивные разряды – «первый спортивный разряд»

Таблица № 14

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

Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции

№	Наименование норматива	Этап совершенствования спортивного мастерства (юноши)	Этап совершенствования спортивного мастерства (девушки)
		ССМ	ССМ
1	Бег на 60 м (с)	7,3	8,2
2	Бег на 300 м (с)	38,5	43,5
3	Десятерной прыжок в длину с места (м)	25	23
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	260	230
Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции			
№	Наименование норматива	Этап совершенствования спортивного мастерства (юноши)	Этап совершенствования спортивного мастерства (девушки)
		ССМ	ССМ
1	Бег на 60 м (с)	8	9
2	Бег на 2000 м (с)	6,00	7,10
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	240	200
Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
№	Наименование норматива	Этап совершенствования спортивного мастерства (юноши)	Этап совершенствования спортивного мастерства (девушки)
		ССМ	ССМ
1	Бег на 60 м (с)	8,1	9,2
2	Бег на 5000 м (мин, с)	17,30	-
3	Бег на 3000 м (мин, с)	-	12,00
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	230	190
Для спортивной дисциплины прыжки			
№	Наименование норматива	Этап совершенствования спортивного мастерства (юноши)	Этап совершенствования спортивного мастерства (девушки)
		ССМ	ССМ
1	Бег на 60 м (с)	7,4	8,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	250	220
3	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг (кол-во раз)	1	-
4	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг (кол-во раз)	-	1
Для спортивной дисциплины метания			
№	Наименование норматива	Этап совершенствования спортивного мастерства (юноши)	Этап совершенствования спортивного мастерства (девушки)
		ССМ	ССМ
1	Бег на 60 м (с)	7,6	8,7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	260	220

3	Рывок штанги весом не менее 70 кг (кол-во раз)	1	-
4	Рывок штанги весом не менее 35 кг (кол-во раз)	-	1
Для спортивной дисциплины многоборье			
№	Наименование норматива	Этап совершенствования спортивного мастерства (юноши)	Этап совершенствования спортивного мастерства (девушки)
		ССМ	ССМ
1	Бег на 60 м (с)	7,7	8,8
2	Тройной прыжок в длину с места (см)	7,60	7,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	250	210
4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг (кол-во раз)	1	-
5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг (кол-во раз)	-	1
Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап и год спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-техническим условиям

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации).

- 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 которой производится бросок (толчок), и сектора или коридора для приземления снарядов, для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы №15 и №16), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №17), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;
- 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.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 15

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
2.	Брусok для отталкивания	штук	на место для прыжков в длину	5
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-	2

			тренировочных занятий	
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
6.	Гири спортивные (6,8,10 и 12 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
	Грабли	штук	на место для прыжков в длину	2
7.	Колокол сигнальный	штук	на организацию	1
8.	Конус высотой 15 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
9.	Конус высотой 30 см	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	20
10.	Мат гимнастический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
13.	Палочка эстафетная	штук	на организацию	10
14.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1

15.	Рулетка (10 м)	штук	на организацию	3
16.	Рулетка (100 м)	штук	на организацию	2
17.	Рулетка (20 м)	штук	на организацию	1
18.	Рулетка (50 м)	штук	на организацию	3
19.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	2
20.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
21.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
22.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
23.	Стартовые колодки	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
24.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Стойки для приседания со штангой	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
26.	Электромегафон	штук	на организацию	1
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (свыше трех лет), этапов совершенствования спортивного мастерства для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «прыжки», «метания»				
27.	Штанга с комплектом дисков (5,10, 15,20, 25 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивной дисциплины «бег на средние и длинные дистанции»				
28.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	на организацию	3
29.	Препятствие для бега (5 м)	штук	на организацию	1
30.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	на организацию	1
Для спортивных дисциплин «метания», «многоборье»				
31.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук		2
32.	Место приземления для прыжков с шестом	штук		1

33.	Планка для прыжков с шестом	штук		10
34.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук		1
35.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар		2
36.	Стойки для прыжков с шестом	пар		1
37.	Ящик для упора шеста	штук		1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье				
38.	Буфер для остановки ядра	штук	на организацию	1
39.	Диск массой 1,0 кг	штук	на организацию	10
40.	Диск массой 1,5 кг	штук	на организацию	6
41.	Диск массой 1,75 кг	штук	на организацию	6
42.	Диск массой 2,0 кг	штук	на организацию	6
43.	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	на организацию	3
44.	Копье массой 400 г	штук	на организацию	10
45.	Копье массой 500 г	штук	на организацию	10
46.	Копье массой 600 г	штук	на организацию	10
47.	Копье массой 700 г	штук	на организацию	10
48.	Копье массой 800 г	штук	на организацию	10
49.	Круг для места метания диска	штук	на организацию	1
50.	Круг для места метания молота	штук	на организацию	1
51.	Круг для места толкания ядра	штук	на организацию	1
52.	Молот массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
53.	Молот массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
54.	Молот массой 5,0 кг	штук	на организацию	10
55.	Молот массой 6,0 кг	штук	на организацию	10
56.	Молот массой 7,26 кг	штук	на организацию	10
57.	Ограждение для метания диска	штук	на организацию	1
58.	Ограждение для метания молота	штук	на организацию	1
59.	Рукоятка для молота	штук	на организацию	1
60.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	на организацию	1
61.	Снаряд для метаний (имитатор копья)	штук	на организацию	10
62.	Трос для молота	штук	на организацию	20
63.	Ядро массой 3,0 кг	штук	на организацию	10
64.	Ядро массой 4,0 кг	штук	на организацию	10
65.	Ядро массой 5,0 кг	штук	на организацию	5
66.	Ядро массой 6,0 кг	штук	на организацию	5
67.	Ядро массой 7,26 кг	штук	на организацию	5
Для спортивных дисциплин «прыжки», «многоборье»				
68.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
69.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	на организацию	1
70.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
71.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	на организацию	1

72.	Планка для прыжков в высоту	штук	на организацию	5
73.	Планка для прыжков с шестом тренировочная эластичная с элементами из пеноматериала	штук	на организацию	5
74.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	на организацию	1
75.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	на организацию	2
76.	Сектор для прыжков в высоту	штук	на организацию	1
77.	Стойки для прыжков с шестом	пар	на организацию	1
78.	Ящик для упора шеста	штук	на организацию	1

Таблица № 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Диск	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
2.	Копье	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
3.	Молот в сборе	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2
4.	Шест	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
5.	Ядро	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2

Требования к обеспечению спортивной экипировкой

Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2

3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
6.	Обувь для толкания ядра (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
7.	Перчатки для метания молота (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	3	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями "стипель-чеза" (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
12.	Шиповки для метания копья (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1

13.	Шиповки для прыжков в высоту (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом (для соответствующих спортивных дисциплин)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1
15.	Шиповки для спортивной дисциплины «многоборье»	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1

Требования к кадровому составу

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

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).

Информационно-методические условия

1. Алабин В.Г., Кривоносов М.П. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. М.: ФиС. 1982.
2. Арутюнян Т. Метание гранаты. Метод. газ. «Спорт в школе». № 7. 2006.
3. Бектурганова Н.И., Эрмешов Н.Д. Влияние личностных качеств тренера и спортсменов на эффективность межличностных отношений // Вестник физической культуры и спорта. - 2016. - № 3.
4. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26.

5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.
6. Должиков И.Н. Бег на длинные дистанции (для школы) // Физкультура в школе. № 6. 2006. С.36.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
8. Машковцев А. Соревнования по легкой атлетике в малокомплектной школе. метод. газ. «Спорт в школе». № 19. 2005. С.16.
9. Мехрикадзе, В. В. Барьерный бег : техника и методика обучения : учеб.метод, пособие для студентов, обучающихся в унив. физ. культуры, фак. физ. воспитания и общеунив. каф. физ. воспитания и спорта / В. В. Мехрикадзе, Л. А. Черенева; Российский гос. социальный университет. - М., 2008. - 78 с.
10. Мехрикадзе, В. В. Метание копья : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. II. Позюбанов, Б. В. Ермолаев. - Минск : БГУФК, 2010. — 35 с.
11. Мехрикадзе, В. В. Толкание ядра : пособие / В. В. Мехрикадзе, Э. II. Позюбанов, Л. И. Мальцева. — Минск : БГУФК, 2010. — 32 с.
12. Мехрикадзе, В. В. Прыжки в высоту : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.]. - Минск : БГУФК, 2011. - 33 с.
13. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
14. Орлов, Р. В. Легкая атлетика / Р.В. Орлов. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 528 с.
15. Питер, Питер ДЖ. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер ДЖ. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192 с.

Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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 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;

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 этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки определяются Учреждением самостоятельно.

Обучающиеся, не выполнившие требования к результатам реализации программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить посещать занятия в спортивно-оздоровительной группе.

Учреждение вправе объединять (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, отпуском, другим уважительным причинам его отсутствия.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе);

- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции 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 – «ходьба»), слово «прыжок» (далее – «прыжок»), слова «метание» и «толкание» (далее – «метания»), слова «3-борье», «4-борье», «5-борье», «6-борье», «7-борье», «8-борье», «10-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.

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».

Тренер-преподаватель обязан выполнять требования должностной инструкции.