

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО СШОР Пушкинского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2024 № 3)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Пушкинского района Санкт-Петербурга
В.И. Ходырев
«30» августа 2024 года



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «легкая атлетика»
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства**

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 № 1282.

Срок реализации программы на этапе – без ограничений

Содержание

Пояснительная записка	4
I. Общие положения	7
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по легкой атлетике	7
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
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	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	11
2.3.2. Индивидуальные планы спортивной подготовки	12
2.3.3. Самостоятельная подготовка	12
2.3.4. Дистанционные методы подготовки в учебно-тренировочном процессе	13
2.3.5. Учебно-тренировочные мероприятия	14
2.3.6. Спортивные соревнования	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	16
2.5. Календарный план воспитательной работы	19
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
III. Система контроля	31
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в том числе к участию в спортивных соревнованиях	31
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	32
3.3.1. Для зачисления на отделение легкой атлетики	32
3.3.2. Для перевода на отделении легкой атлетики	34
3.4. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»	35
IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»	39

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки	46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	50
6.2. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	50
6.3. Кадровые условия реализации Программы	53
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы	53
Список литературных источников	55

Пояснительная записка

Легкая атлетика является одним из основных и наиболее массовых видов спорта в системе физического воспитания, входит в программу Олимпийских игр.

Начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Разнообразные легкоатлетические упражнения и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях людей разного возраста, пола и разной степени физической подготовленности. Многие из этих упражнений могут выполняться на простейших площадках и на местности.

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, как в сельской местности, так и в городской.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и молодежи, в планы учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, в занятия физической культурой людей старшего возраста.

В основе вида спорта «легкая атлетика» заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать учебно-тренировочную нагрузку.

Таблица №1

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Легкая атлетика	002 000 1 6 1 1 Я	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 200 м)	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 200 м)	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 200 м)	002 079 1 8 1 1 Я
		бег 1 миля	002 011 1 8 1 1 Я

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		бег 3000 м	002 012 1 8 1 1 Я
		бег 3000 м (круг 200 м)	002 080 1 8 1 1 Я
		бег 5000 м	002 013 1 6 1 1 Я
		бег 10000 м	002 014 1 6 1 1 Я
		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 100 км - командные соревнования	002 070 1 8 1 1 Л
		бег 100 км	002 018 1 8 1 1 Л
		бег 24 часа - командные соревнования	002 062 1 8 1 1 Л
		бег 24 часа	002 019 1 8 1 1 Л
		бег по шоссе (эстафета)	002 076 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 x 100 м)	002 068 1 8 1 1 Б
		бег с барьерами (эстафета 4 x 110 м)	002 069 1 8 1 1 А
		бег с препятствиями 1500 м	002 071 1 8 1 1 Н
		бег с препятствиями 2000 м	002 028 1 8 1 1 Я
		бег с препятствиями 3000 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

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		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
		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
		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 5000 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

Наименования вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
		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 х 1500 м	002 066 1 8 1 1 Л
		эстафета 100 м + 200 м + 400 м + 800 м	002 067 1 8 1 1 Я
		эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	002 086 1 8 1 1 Н

Классифицировать легкоатлетические дисциплины вида спорта «легкая атлетика» можно по различным параметрам: по группам дисциплин легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять групп дисциплин легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья.

Следующая классификация вида спорта «легкая атлетика» приводится по местам проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований: стадионы, спортивные манежи и залы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность.

По структуре легкоатлетические дисциплины делятся на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Все дисциплины легкой атлетики подразделяются на группы:

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт или бег на короткие дистанции проводится на стадионе и в манеже. Короткий спринт: 30 м, 60 м, 100 м, 200 м.

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

Бег на выносливость:

Средние дистанции: 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже.

Длинные дистанции: 3000 м, 5000 м, 10000 м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м).

Сверхдлинные дистанции: 15 км; 21,0975 км; 42,195 км; 100 км –

проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе).

Ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе. Также проводятся спортивные соревнования на 1000 миль и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанная дисциплина, требующая проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости.

Бег с препятствиями – по структуре смешанная дисциплина, требующая проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости.

Эстафетный бег – по структуре смешанная дисциплина, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости.

Эстафетный бег включает виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся на стадионе. В манеже проводятся спортивные соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность.

К первой группе относятся:

- Прыжки в высоту с разбега – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости

- Прыжки с шестом – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики.

Ко второй группе относятся:

- Прыжки в длину с разбега – смешанная по структуре дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости;

- Тройной прыжок с разбега - ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы:

- Метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега;

- Метание снарядов из круга;

- Толкание снаряда из круга.

В метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (гранаты, мяча) – ациклическая дисциплина, требующая проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска, метание молота — ациклические дисциплины, требующие силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами.

Толкание ядра — ациклическая дисциплина, требующая проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м).

Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

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 в ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение) 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 № 996, зарегистрировано в Минюсте РФ 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71593 (далее – ФССП).

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, включающий бег, прыжки, метания, составленные из этих физических упражнений многоборья, а также спортивную ходьбу.

В соответствии с ФССП в данном виде спорта выделяются следующие спортивные дисциплины:

- «бег на короткие дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно);
- «бег на средние и длинные дистанции» (включает в себя соревновательные дисциплины, содержащие в своем наименовании слово «бег» с указанием дистанции более 400 м);

В Учреждение развиваются такие дисциплины, как бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции.

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы различаются в зависимости от этапа подготовки:

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- 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;
- сохранение здоровья.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ), а также групп этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов участвующих в реализации Программы и является основным документом учебно-тренировочной работы в Учреждении.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса в Учреждении осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»:

- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

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.

Максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки определяется с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание).

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

При необходимости может проводить 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.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения на календарный год, спортивный сезон, согласованный педагогическим советом.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по легкой атлетике.

Таблица №3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	24	32
Общее количество часов в год	1248	1664

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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.

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта в легкой атлетике (дисциплины вида спорта), возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

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.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся, а также дисциплиной вида спорта;

- индивидуальные занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях различного ранга;

- занятия в условиях учебно-тренировочного мероприятия;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

- инструкторская и судейская практика.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочных занятий в качестве тренеров-преподавателей.

Кроме групповых учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель может проводить индивидуальные задания по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах высших разрядов вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно со спортсменами.

Для групп ЭССМ и ЭВСМ план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочные занятия детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней учебно-тренировочные занятия юных спортсменов;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

К иным формам обучения относятся:

2.3.2. Индивидуальные планы спортивной подготовки

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.

2.3.3. Самостоятельная подготовка

Самостоятельная подготовка – один из важнейших режимных моментов в учебно-тренировочном процессе и предполагает самостоятельное выполнение учебно-тренировочные занятия по разработанному тренером-преподавателем учебно-тренировочному плану.

Обучающиеся могут быть переведены на самостоятельную подготовку в каникулярный период, в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском, в случае невозможности произвести замену на период отсутствия основного сотрудника.

После каждой учебно-тренировочного занятия спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать

самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе учебно-тренировочного занятия.

По окончании периода самостоятельных занятий «Спортивный дневник» обучающие (родители спортсменов) сдают тренеру-преподавателю на проверку.

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 Учреждения.

2.3.4. Дистанционные методы подготовки в учебно-тренировочном процессе

Дистанционная подготовка (ДП) - взаимодействие тренера-преподавателя и спортсменов между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебно-тренировочному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства подготовки) и реализуемое специфичными средствами интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Дистанционная подготовка – это самостоятельная форма подготовки. Информационные технологии в дистанционной подготовке являются ведущим средством.

Основными видами учебно-тренировочных занятий при дистанционной подготовке являются: самостоятельное изучение материала дистанционного курса, консультация, практическое занятие.

Самостоятельное изучение программы предусматривает использование материалов, размещенных в сети Интернет или направленных обучающемуся через электронную почту.

Самостоятельное выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях с помощью родителей (законных представителей). Требования к самостоятельному изучению учебно-тренировочного материала определяются методическими указаниями, инструкциями и заданиями, содержащимися в дистанционном спецкурсе (план самостоятельной работы).

Дистанционное обучение в Учреждении осуществляется по мере необходимости на основании положения о дистанционной подготовке обучающихся Учреждения.

2.3.5. Учебно-тренировочные мероприятия планируются с учетом целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности. План учебно-тренировочных мероприятий формируется на начало календарного года, корректировки могут вноситься в течении года.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются за счет средств, выделяемых Учреждением на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору на оказание услуг по спортивной подготовке.

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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	18	21
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	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	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	-	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

2.3.6. Спортивные соревнования

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в них является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований.

Соревнования бывают разными по цели, масштабу и степени психологической напряженности. Соревнования принято делить на:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив.

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

Минимальный объем спортивных соревнований установлен ФССП для каждого этапа спортивной подготовки и должен обеспечиваться вне зависимости от легкоатлетической специализации обучающихся.

Таблица №5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6	6
Отборочные	2	2
Основные	2	2

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга на календарный год.

Требования:

- 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.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Одной из главных задач для успешной подготовки обучающихся тренером-преподавателем - преподавателем, является составление плана учебно-тренировочной нагрузки на год.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса (52 недели), а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Годовой учебно-тренировочный план
(спортивная дисциплина- бег на короткие дистанции)

Таблица №6

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		2	1
1.	Общая физическая подготовка	125-177	137-200
2.	Специальная физическая подготовка	250-280	312-349
3.	Участие в спортивных соревнованиях	42-74	62-100
4.	Техническая подготовка	229-281	274-337
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	83-114	100-137
6.	Инструкторская практика и судейская практика	31-62	37-50
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31-52	50-75
Общее количество часов в год		1040	1248

Годовой учебно-тренировочный план
(спортивная дисциплина- бег на средние и длинные дистанции)

Таблица №7

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		2	1
1.	Общая физическая подготовка	104-208	100-212
2.	Специальная физическая подготовка	260-312	361-424
3.	Участие в спортивных соревнованиях	42-73	62-100
4.	Техническая подготовка	177-229	162-212
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	83-114	100-137
6.	Инструкторская практика и судейская практика	31-52	37-75
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31-52	62-88
Общее количество часов в год		1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Планирование воспитательной работы в Учреждении должно осуществляться в следующих формах: план воспитательной работы по годам обучения, годовой план воспитательной работы, календарный (помесечный) план воспитательной работы и план воспитательной работы тренера – преподавателя.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: 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

№ 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 виде спорта; - 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-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2	Здоровье сбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование здорового образа жизни: - формирование знаний и умений образа жизни в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (оказание помощи в написании положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, привлечение к ведению протоколов, отчетной документации); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни (открытые занятия, размещение информации на сайте учреждения)	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 учебно-тренировочного занятия, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
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 слежению	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года

	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)		
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.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для 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	В течение года

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в Учреждении состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для

осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

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

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

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

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

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

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

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 спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену в внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного в внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План по проведению антидопинговых мероприятий

Таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмен
Этап высшего спортивного мастерства	2.Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ»	Ежемесячно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в

	«Система АДАМС»		регионе РУСАДА
--	-----------------	--	-------------------

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или

процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, обучающиеся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, обучающиеся спортом под юрисдикцией любой. Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающие этапов спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно провести целое учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу занятия, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности, также должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвовать в судействе муниципальных и региональных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Обучающие этапа высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в межмуниципальных и региональных соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для обучающихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Таблица №10

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся
Этап спортивного совершенствования	1-2	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 тренировочных нагрузок. Судейство: Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
	3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренированности.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм;
- медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске спортсменов к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании

результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий. Важной частью процесса спортивной подготовки является медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, который обеспечивает: организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку проведение врачебных осмотров спортсменов в процессе учебно-тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.

Периодические и углубленные медицинские обследования обучающихся осуществляются в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Обучающиеся ниже 1 спортивного разряда организуются на базе СПб ГБУЗ «Городская поликлиника №22» Врачебно-физкультурное отделение по адресу: Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Финляндская, д. 13, к. 4 БТ, обучающие 1 спортивного разряда и выше проходят медицинское обследование в СПб ГБУЗ ГВФД, Санкт-Петербург, наб. реки Фонтанки, д.18 по согласованному графику.

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором

предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенного учебно-тренировочного занятия, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно- биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Таблица №11

Методы восстановления	В период учебно-тренировочного занятия	После учебно-тренировочного занятия	В течение дня	В микроцикле
-----------------------	--	-------------------------------------	---------------	--------------

Учебно-тренировочные	- интервал отдыха - подбор упражнений на восстановление - вариативность средств - психомоторная тренировка - психологические беседы - использование психологических приемов во время соревнований	- время отдыха между занятиями - сон - аутотренинг - ландшафтоterapia (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке	- время отдыха между занятиями - сон, аутотренинг - ландшафтоterapia (прогулки по местности) - использование одежды по погоде - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие	- чередование нагрузки и отдыха - сеансы психотерапии - учет индивидуальных потребностей - купание в ванне с морской водой, в озере, речке - культурное мероприятие
Физиотерапевтические	- вибромассаж - тонизирующий массаж - восстановительный массаж - самомассаж - электростимуляция - биомеханическая стимуляция мышц	- восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- восстановительный массаж - тонизирующий массаж - электросон - ванны – хвойная, йодобромная и др. - аэроионизация воздуха - все виды душа - сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное)	- сауна - баня с веником - общий массаж - ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) - массаж с растирками, согревающими мазями – физиотерапевтические процедуры по назначению врача
Питание	- специальные напитки - специальное питание - отвар содержащий белки (бульоны)	- углеводное насыщение (укол, капельница) - углеводное питание и напитки	- питание соразмерно нагрузке - кислородный коктейль с прополисом - белковое питание	- медикаментозные средства - прием витаминов по индивидуальной схеме

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода.

Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Планирование объема восстановительных мероприятий 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, недовосстановления.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

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

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» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- 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 сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 1 раз в год, в установленные сроки.

Аттестация обучающихся проводится на основании положения об организации промежуточной и итоговой аттестации, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

3.3.1. Нормативы для зачисления на отделение легкой атлетики

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего
спортивного мастерства
по виду спорта «легкая атлетика»**

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции; бег на средние и длинные дистанции
Таблица №12

Таблица №12										
№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Нормативы							
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции										
			ССМ				ВСМ			
			(17 лет)							
			юноши		девушки		юноши		девушки	
			2 балла	1 балл	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 60 м с высокого старта	сек	7,1	7,3	7,9	8,2	6,9	7,1	7,7	7,9
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	280	260	250	230	290	280	270	250
3	Десятерной прыжок в длину с места	м	27	25	25	23	30	27	28	25
4	Бег на 300 м	с	37.0	38.5	41.0	43.5	34.0	37.0	38.0	41.0
РАЗРЯД			КМС				МС			

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Нормативы							
Для спортивных дисциплин: бег на средние и длинные дистанции										
			ССМ				ВСМ			
			(17 лет)							
			юноши		девушки		юноши		девушки	
			2 балла	1 балл	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл	2 балла	1 балл
1	Бег 60 м с высокого старта	сек	7,6	8,0	8,7	9,0	7,3	7,6	8,4	8,7
2	Прыжок в длину с места	см	250	240	240	200	260	250	250	240

	отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги									
3	Бег на 2000 м	мин, с	5.45	6.00	6.40	7.10	5.15	5.45	5.90	6.40
РАЗРЯД			КМС				МС			

3.3.2. Нормативы для перевода на отделении легкой атлетики

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

Таблица №14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица №15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			37.00	41.00
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			280	250
1.4.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			27	25
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			5.45	6.40
2.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги		250	240
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.4. Тесты и контрольные вопросы по теоретической подготовке для перевода на этапах спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика»

Контрольные испытания по теоретической подготовке для перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (17 лет и старше) по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. Основные даты олимпийского движения:

- А) 200г. до н. э и 1890г.
- Б) 888г. н.э. и 1888г.
- В) 776г. до н.э. и 1896г.
- Г) 1001г. н.э. и 1900г.

1. Кто основатель Олимпийского Движения?

- А) Шарль Луи Фреди
- Б) Пьер Фреди де Кубертен
- В) Агата Мария Марселла Жиго де Кризнуа

3) Синдром перетренированности, что это такое?

4. Основные мероприятия по профилактике спортивного травматизма:

- А) Контроль за организацией и методикой учебно-тренировочных занятий и соревнований (особенно у начинающих спортсменов).
- Б) Технический и санитарно-гигиенический надзор за состоянием мест занятий и соревнований, спортивного инвентаря, одежды, обуви и снаряжения спортсмена.
- В) Использование специальных защитных приспособлений.
- Г) Защита от неблагоприятных метеорологических условий.
- Д) Медицинский контроль за обучающимися спортом.
- Е) Первичные и вторичные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, перед возобновлением занятий после перерыва.
- Ж) Воспитание у спортсменов дисциплины, товарищеских взаимоотношений, а также пресечение всяких проявлений недисциплинированности.
- З) Обязательный анализ спортивных травм совместно с инструктором, тренерами-преподавателями, спортсменами.
- И) Все вышеперечисленные

5. Дневник самоконтроля. Кто ведёт данный анализ:

- А) Сам спортсмен
- Б) Тренер-преподаватель

6. По характеру соревнования подразделяются на:

- А) Личные. Определяют победителей и призёров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками.
- Б) Командные. Определяют только победителей в командной борьбе, не выявляя личного первенства.

- В) Лично-командные. Соединяют два предыдущих вида, определяя и личное, и командное первенство.
- Г) Все вышеперечисленные

7. Документ, вызывающий команды на соревнования?

- А) Правила игры
- Б) Служебная инструкция
- В) Положение о соревновании
- Г) Заявочный лист команды

8. Дыхательная гимнастика относится к средствам какого восстановления?

- А) Педагогические средства восстановления
- Б) Психологические средства восстановления
- В) медико-биологические средства восстановления

9. Перечислите медико-биологические средства восстановления спортсмена:

10. Сколько существует видов нарушений антидопинговых правил?

- А) 11
- Б) 13
- В) 12
- Г) 10

11. Кто в первую очередь несет ответственность за наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена?

- А) Врач
- Б) Тренер
- В) Спортсмен
- Г) Менеджер

12. Согласно Всемирному антидопинговому кодексу, допинг – это:

- А) Допинг – это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил
- Б) Допинг – это использование оборудования, которое не прошло утверждение
- В) Допинг – это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
- Г) Допинг – это использование запрещенных субстанций и методов в спорте

13. В каких случаях спортсмену может быть предоставлена отсрочка от немедленной явки на пункт допинг-контроля?

- А) Участие в церемонии награждения
- Б) Участие в дальнейших соревнованиях
- В) Поиск удостоверения личности с фотографией
- Г) Завершение тренировки, выполнение заминки
- Д) Выполнение медийных обязательств
- Е) Поиск представителя/переводчика
- Ж) Получение необходимой медицинской помощи
- З) Переодевание в более комфортную одежду
- И) Все вышеперечисленное

14. Спортсмен принял за неделю до соревнований препарат, содержащий субстанцию, запрещённую только в соревновательный период. Во время соревнований у спортсмена была отобрана проба. Может ли приведенный сценарий привести к нарушению антидопинговых правил?

- А) Да, может. Так как в организме спортсмена могли остаться запрещенные вещества, даже если прием был до соревновательного периода
- Б) Нет, не может. Так как прием препарата производился во внесоревновательный период

Выберите верное утверждение:

- А) Спортсмен может быть протестирован в любое время и любом месте
- Б) Спортсмен может быть протестирован только на крупных соревнованиях, таких как Олимпийские игры
- В) Спортсмен может быть протестирован во время соревнований
- Г) Спортсмен может быть протестирован только во время учебно-тренировочных сборов и соревнований

15. Если спортсмену, по медицинским показаниям, необходимо принимать запрещённое в спорте лекарственное средство, то в какую организацию он должен подать запрос на терапевтическое использование?

- А) В общероссийскую спортивную федерацию
- Б) В ВАДА
- В) В спортивный диспансер
- Г) В национальное антидопинговое агентство или международную федерацию, в зависимости от уровня спортсмена

16. Какое количество раз в течение года спортсмен может быть отобран для прохождения процедуры допинг-контроля?

- А) 10 раз
- Б) Неограниченное
- В) Не более 45 раз
- Г) В зависимости от вида спорта
- Д) 30 раз

17. Где можно найти достоверную информацию об антидопинговых правилах и процедурах?

- А) В социальных сетях у популярных блогеров
- Б) На официальных сайтах международных федераций, национальных антидопинговых организаций или на портале Всемирного антидопингового агентства
- В) В сети интернет
- Г) У друзей
- Д) В журналах про спорт

Таблица №16

Ответы										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
В	Б	патологическое истощение, которое проявляется в	И	А	Г	В	Б	Питание, гигиенические и физиотерапевтические	А	В

		срыве адаптации организма после тренировок. Оно влечёт за собой изменения в нервной, иммунной, эндокринной и других системах с нарушением работы внутренних органов						процедуры, баня, массаж, витамины		
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
А	И	А	А	Г	Б	Б	А	Г	Б	Б

IV. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

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

Программный материал состоит из 8 основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практики.

Основные задачи на этапах подготовки

Таблица №17

Компоненты системы подготовки	Задачи на этапе подготовки
Теоретическая подготовка	Совершенствование знаний о системе подготовке (вопросы применения средств и методов учебно-тренировочного занятия, анализ эффективности учебно-тренировочного занятия, медицинский психологический и педагогический контроль).

Физическая подготовка	Индивидуализировать ОФП и СФП с преимущественным развитием групп участвующих в реализации технических действий
Техническая подготовка	Совершенствовать технику избранного вида легкой атлетики
Медико-биологический контроль	Определение уровня физической и функциональной подготовленности
Воспитательная работа и психологическая подготовка	Воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях для достижения высших спортивных результатов
Восстановительные средства	Использовать все необходимые восстановительные средства для достижения высоких спортивных результатов
Инструкторская и судейская практика	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 тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских и краевых соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренеры-преподаватели Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов.

Программный материал зависит от вида легкой атлетики, в котором специализируется каждый конкретный спортсмен, уровня его квалификации и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе спортивного совершенствования мастерства, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки, зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

Рекомендации по использованию программного материала в различных видах легкой атлетики на учебно-тренировочных занятиях на различных периодах подготовки представлены в таблице:

Таблица №18

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Бег на короткие дистанции				
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	-
Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Эстафетный бег	-	+	+	+	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	-
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+

Акробатические упражнения	+	-	+	-	+
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	+
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Таблица №19

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
Бег на средние и длинные дистанции					
Бег в аэробном режиме (ЧСС до 155 уд/мин)	+	+	+	+	+
Бег в смешанном режиме (ЧСС 156-175 уд/мин.)	-	+	+	+	-
Бег в анаэробном режиме (ЧСС выше 180 уд/мин)	+	+	-	+	-
Равномерный кроссовый бег	+	+	+	+	+
Длительный кроссовый бег	+	+	+	+	-
Интервальный бег (переменный бег)	-	+	+	+	-
Повторный бег	-	+	-	+	-
Темповой бег	+	-	+	+	-

Бег в гору, с горы	+	-	+	-	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	-	+	-	-
Упр. с отягощениям и, штанга	+	-	+	-	-
Круговая тренировка	+	-	-	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	-
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	+	-	+
Акробатические упражнения	+	-	+	-	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-
Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Таблица №20

Программный материал для практических занятий	Предсезонная подготовка к зимнему соревновательному сезону Октябрь-декабрь	Зимний соревновательный сезон Январь-первая декада марта	Предсезонная подготовка к летнему соревновательному сезону Март-апрель (часто май)	Летний соревновательный сезон Июнь-(иногда май)-август (первая декада сентября)	Переходный период, активный отдых (сентябрь)
	Барьерный бег				
Бег с интенсивностью 96-100%	+	-	-	+	+

Бег с интенсивностью 91-95%	-	+	+	+	-
Бег с интенсивностью ниже 91%	+	-	+	-	-
Бег с низкого старта	+	+	+	+	-
Бег с барьерами стандартной высоты и расстановки	+	+	+	+	+
Бег с барьерами нестандартной высоты и расстановки	+	-	+	-	-
Спец. беговые упражнения	+	+	+	+	-
Спец. беговые упражнения барьериста	+	+	+	+	-
Прыжковые упражнения	+	-	+	-	-
Кроссовый бег	+	+	+	+	+
Разминочный и заминочный бег	+	+	+	+	+
Упр. с отягощениями, штанга	+	+	+	+	+
Круговая тренировка	+	-	+	-	-
ОФП, в том числе:					
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+
Спортивные игры по упрощённым правилам	+	-	-	+	+
Акробатические упражнения	-	+	+	+	-
Упражнения на снарядах	+	-	+	-	-

Упражнения на расслабление отдельных групп мышц	+	+	+	+	+
Контрольные соревнования	+	+	+	+	-

Распределение средств и методов психической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и учебно-тренировочных занятий годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества,

эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

4.2. Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки

Таблица №21

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1800/2400		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200/266	август-сентябрь	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/недотренированность	200/266	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200/266	Ноябрь-декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200/266	Декабрь-январь	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	200/266	Январь-февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивного учебно-тренировочного занятия. 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	200/266	март-май	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		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1800/3200		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	200/355	Август-сентябрь	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	200/355	октябрь	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	200/355	Ноябрь-декабрь	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	200/355	Январь-февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной учебно-тренировочные занятия. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной учебно-тренировочные занятия. Основные направления спортивной учебно-тренировочные занятия.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200/355	Март-апрель	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		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенное учебно-тренировочное занятие; 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 дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам: бег на короткие дистанции, бег на длинные и средние дистанции, многоборье вида спорта «легкая атлетика» относятся:

- Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Выполнение установленных ФССП требований к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, а также иным регламентируемым ФССП условиям обеспечено.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга, расположенного по адресу: г. Пушкин, ул. Ленинградская д.83А, на свежем воздухе, а также с целью обеспечения освоения Программы в полном объеме применяется использование ресурсов других организаций по договорам безвозмездного пользования:

- СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село» Пушкинского района по адресу: г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская д.83 литер Б, легкоатлетический стадион, тренажерный зал;

- ГБОУ школа №552 Пушкинского района Санкт-Петербурга по адресу: г. Пушкин, ул. Генерала Хазова, д.7, лит. А, спортивный зал;

- ГБОУ школа №638 Пушкинского района Санкт-Петербурга по адресу: г. Павловск, ул. Березовская, д.13, лит. А, спортивный зал;

- ГБОУ школа №645 Пушкинского района Санкт-Петербурга по адресу: п. Шушары, тер. Славянка, ул. Ростовская, д.23, к.2, лит. А спортивный зал;

- СК «Легкоатлетический манеж», Санкт-Петербург по адресу: Теннисная аллея, д.3, лит. А.

По контракту на оказание услуг по организации проведения учебно-тренировочных мероприятий по легкой атлетике:

- ГБУ ДО СШОР «Академия легкой атлетики Санкт-Петербурга», легкоатлетический манеж, Санкт-Петербург, Манежная пл., д.2

6.2 . Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №22

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
5.	Грабли	штук	2
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Колокол сигнальный	штук	1
8.	Конус высотой 15 см	штук	10
9.	Конус высотой 30 см	штук	20
10.	Конь гимнастический	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8

14.	Палочка эстафетная	штук	20
15.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
16.	Пистолет стартовый	штук	2
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
17.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
18.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
19.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
20.	Измерительное колесо (курвиметр)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Едини ца измер ения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающ егося	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающ егося	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающ егося	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающ егося	2	1	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающ егося	2	1	2	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающ егося	2	1	3	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающ егося	2	1	3	1
8.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель- чеа»	пар	на обучающ егося	2	1	3	1

6.3. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, привлеченных к работе с обучающимися, соответствует требованиям ФССП к кадровому составу организаций, реализующих Программы.

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на 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).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренер – преподаватель должен получать дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в четыре года.

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, рекомендовано:

- использование методических материалов и дневников тренера-преподавателя;
- посещение тренерских семинаров;
- посещение судейских семинаров;
- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации легкой атлетики России;

- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов спортивной сборной команды Российской Федерации;

- консультации с более опытными специалистами.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, рекомендовано:

- получение актуальной информации в сети Интернет на сайте Федерации легкой атлетики России;

- просмотр и анализ выступлений ведущих мировых спортсменов и спортсменов сборной команды страны;

- консультации с более опытными спортсменами;

- беседы с тренером-преподавателем.

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16.11.2022 №996;
9. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.;
10. Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Балахничев, В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.;
11. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.;
12. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.;

13. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.;
14. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.;
15. Олимпийский и годичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.;
16. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.;
17. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.;
18. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.;
19. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.;
20. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.;
21. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.;
22. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурия – М.: Спорт, 2017. – 240 с.;
23. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – URL: www.minsport.gov.ru
2. Официальный сайт Национальной антидопинговой организация– URL: <http://www.rusada.ru/>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики – URL: <http://rusathletics.info/>
4. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга - URL: <https://kfis.gov.spb.ru/>
5. Официальный сайт Спортивной федерации легкой атлетики Санкт-Петербурга – URL: <http://sflaspb.ru/>