

**Администрация Пушкинского района Санкт-Петербурга
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 04.12.2024 № 4)

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



**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика»
(спортивно-оздоровительный этап)
Стартовый уровень подготовки**

Программа разработана с учетом базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап), утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р.

Срок реализации программы – 1 год

Санкт-Петербург
2024

Содержание

I. Общие положения	3-4
1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап, стартовый уровень) по виду спорта «легкая атлетика»	3-4
II. Характеристика программы	3-13
2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня, возраст и количество обучающихся	4-5
2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы	6
2.3.1 Учебно-тренировочные занятия	6
2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.3.3. Спортивные соревнования	6-7
2.4. Календарный план воспитательной работы	7-8
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9-12
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	12-13
III. Система контроля	14-16
3.1. Требования к результатам прохождения программы спортивно-оздоровительного этапа	14
3.2. Оценка результатов освоения Программы	14-15
3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на стартовый уровень подготовки по виду спорта «легкая атлетика»	15-16
IV. Рабочая программа по виду спорта	16-20
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	16
4.2. Учебно-тематический план по уровню подготовки	17-20
V. Условия реализации Программы	20-22
5.1. Материально-технические условия реализации Программы	20-21
5.2. Требования к экипировке	21
5.3. Кадровые условия реализации Программы	21-22
VI. Информационно-методические условия реализации Программы	22-24
Приложение №1 Годовой учебно-тренировочный план	25
Приложение №2 Учебно-тематический план	26

I. Общие положения

I.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «легкая атлетика»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, который определяет содержание и организацию спортивно-оздоровительного процесса по виду спорта «легкая атлетика» на каждом уровне в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «легкая атлетика».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности в группах спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня подготовки (далее – СОс) государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) по отдельным дисциплинам вида спорта "легкая атлетика", основанным на особенностях данного вида спорта и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивно-оздоровительной подготовке (далее-подготовка).

Программа разработана в соответствии с базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «легкая атлетика», а также на основе директивных и нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ» и «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. От 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Минспорта России от 21.05.2024 № 525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»;
- Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса подготовки обучающихся, на основе создания устойчивой мотивации, к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ подготовки на СОс:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «легкая атлетика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейшей спортивной подготовки.

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

II. Характеристика Программы

2.1 Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня, возраст и количество обучающихся

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

Продолжительность стартового уровня подготовки по виду спорта «легкая атлетика» составляет 1 год.

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	7	10	15 - 25

Для зачисления на стартовый уровень подготовки лицо, желающее пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень.

В основу комплектования групп СОс положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов.

Возраст обучающегося определяется на основании установленных базовых требований по виду спорта. Минимальный возраст указан только для зачисления в Учреждение и также определяется базовыми требованиями.

Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

При необходимости Учреждение может проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение техники безопасности.

2.2. Объем Программы

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа (стартовый уровень) устанавливается в часах и не должна превышать 1,5 часов.

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

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки
	Стартовый уровень
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5
Количество тренировок в неделю	2 – 4
Общее количество часов в год	234

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

1. Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
2. теоретические занятия;
3. участие в соревнованиях по ОФП и СФП и иных мероприятиях;
4. медико-восстановительные мероприятия;
5. тестирование и контроль;
6. система спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Учреждения – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации учебно-тренировочного процесса.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших физкультурных мероприятий.

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

2.3.3 Спортивные соревнования

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий, включенных в единую систему подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих наибольшее значение на определенном уровне обучающихся, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования и физкультурные мероприятия выполняют важную

подготовительную функцию, поскольку участие обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы спортивных соревнований и физкультурных мероприятий в подготовке спортсменов, необходимо учитывать, что взятая отдельно, она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающихся.

Требования к участию в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях обучающихся:

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

2.4 Календарный план воспитательной работы.

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.

Таблица 3

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей Программу.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей Программы.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2022 № 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 обучающимися, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся, под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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 во 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 Учреждения. 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 4

Физкультурно-спортивная подготовка	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Группа спортивно-оздоровительного этапа (стартовый уровень подготовки)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год (октябрь, апрель)	Ответственный тренер-преподаватель
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный-тренер-преподаватель
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный-законный представитель
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственный-тренер-преподаватель

	6. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых «правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ежемесячно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении
--	--	------------	--

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 исследований, 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, 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, обучающееся 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 его 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.

2.6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Углубленный медицинский осмотр обучающиеся Учреждения проходят на базе СПб ГБУЗ «Городская поликлиника № 22» Врачебно-физкультурное отделение по адресу: Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Финляндская, д. 13, к. 4 БТ.

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, спортивных соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических 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 аутогенной тренировки, 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.

При планировании учебно-тренировочных занятий на каждый день недели, достаточно обговорить с родителями (законными представителями) общий режим занятий в Учреждении, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

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 обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы, применительно к уровням подготовки, обучающимся необходимо выполнить требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в физкультурных мероприятиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания).

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы выражается в текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, проводимой в Учреждении 1 (один) раз в год в установленные сроки на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, а также достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация обучающихся проводится на основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится регулярно в течение учебного года (этапа) обучения в рамках учебно-тренировочного процесса (на учебно-тренировочных занятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях).

Порядок, формы, периодичность, а также количество обязательных мероприятий в рамках текущего контроля успеваемости обучающихся определяются тренером-преподавателем самостоятельно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом Программы, с учетом контингента обучающихся, содержания учебно-тренировочного материала и используемых им образовательных технологий.

Перед завершением спортивного сезона, обучающийся обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы (далее – нормативы), свидетельствующие о качестве подготовки, согласно требованиям к результатам прохождения подготовки соответствующего уровня, установленным базовыми требованиями.

Показатели промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и в протоколах промежуточной аттестации обучающихся. Протоколы подписываются членами аттестационной комиссии и хранятся в учебной части Учреждения.

Непрохождение промежуточной аттестации считается академической задолженностью.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые общеразвивающей программой, по решению педагогического (тренерского) совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для зачисления в группы на стартовый уровень подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1	Бег на 60 м	с	не более	
			12,0	12,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			8	3
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	100
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	кол-во раз	не менее	
			15	20
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			8	6
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+2
7	Бег 1000 м по стадиону	мин, с	без учета времени	без учета времени

3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на стартовый уровень подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Балльно-рейтинговая система оценки результатов нормативов (тестирование)

Правила оценивания результатов поступающих для зачисления в группу стартового уровня подготовки:

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям общеразвивающей программе СОЭ*, оценивается в 1балл.
2. Результат выполнения теста, превышающий требования общеразвивающей программе СОЭ, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Для зачисления на стартовый уровень подготовки поступающий должен набрать суммарно 14 баллов за 7 тестов,

Таблица 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Тесты ОФП и СФП					
			мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1.	Бег на 60 м	сек.	12,0	11,5	11,0 и менее	12,0	11,5	11,0 и менее
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	8	10	12 и более	3	5	7 и более
3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	110	120	130 и более	100	110	120 и более
4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	15	20	25 и более	20	25	30 и более
5.	Метание мяча весом 150 г	м	8	10	12 и более	6	8	10 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+2	+3 и более	+2	+4	+5 и более
7.	Бег 1000 м по стадиону	мин, сек	без учета времени	5.15	5.00 и менее	без учета времени	5.15	5.00 и менее

* дополнительная общеразвивающая программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап (далее - СОЭ)) (далее – общеразвивающие программы СОЭ)

IV Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике легкая атлетика; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многообразной и разносторонней

подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего занятия легкой атлетикой.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений;

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде комплексов;
- 5) введение в курс легкой атлетики;
- 6) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

4.2. Учебно-тематический план по уровню подготовки

Качество учебно-тренировочного занятия во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех обучающихся на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения обучающимся необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом обучающихся, когда каждый обучающийся будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку обучающихся через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, комбинаторно).

3. Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки обучающихся по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на обучающихся среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

4. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех обучающихся.

5. Обеспечить безопасность и страховку обучающихся при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной обучающихся на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее, во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

6. Обеспечить формирование у обучающихся интереса к занятиям через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к обучающимся, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;
- методикой учебно-тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам обеспечения безопасности.

Структура традиционного занятия предопределяется как организационно методическими, так и психофизиологическими закономерностями введения обучающихся в процесс работы и динамики последней. Принято выделять три принципиально важные части занятия – подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация обучающихся, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Подготовительной части обычно отводится порядка 15–20% от общего времени занятия и состоит из вводного раздела и «разминки».

Вводная часть носит универсальный характер, единый для всех типов занятий, и предполагает решение организационных задач: переключку, оглашение плана занятия, концентрацию внимания обучающихся на предстоящей работе.

Общеподготовительная часть (разминка). Главная задача подготовительной части занятия связана с проведением разминки. В зависимости от установок на основную часть занятия, средствами могут являться: строевые приемы, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки подвижные игры с элементами спортивных игр и эстафеты.

Задача всех этих упражнений – формирование «школы движений», подготовка систем организма к предстоящей интенсивной работе в основной части занятия, повышение эмоционального фона группы и ее настроения на занятие.

Выбор конкретных упражнений для разминки, ее длительность и интенсивность должны соответствовать ряду исходных условий, главные из которых: физическое и психическое, эмоциональное состояние обучающихся перед началом занятия (с учетом времени суток, состояния здоровья, последствий травм и др.) и внешние условия в зале (температура воздуха, аэрация).

В любом случае разминка должна полноценно подготовить сердечно-сосудистую систему (АД и пульс умеренно повышаются), респираторные функции (частота дыхания несколько возрастает, легочная вентиляция усиливается), мышечно-связочный аппарат (прежде всего это разогрев мышц и связок, повышение их эластичности). Конкретная длительность разминки, как и ее характер, избираются тренером-преподавателем в зависимости от ряда описанных выше факторов.

Основная часть занятия – наиболее продолжительная и занимает 75–80% общего времени. В ней решаются главные задачи, стоящие перед спортсменом в данный период подготовки.

Структура основной части тренировки (учебно-тренировочного занятия) определяется числом и спецификой видов многоборья, запланированных в занятии, количеством и сложностью (субъективной трудностью) упражнений, намеченных для прохождения. Наиболее характерна структура основной части тренировки в случае обучения новому упражнению.

Ее типичные компоненты:

- сеанс работы на виде. Задача: освоение или совершенствование одного определенного упражнения, связки и т.п. Сеанс имеет свою внутреннюю структуру и последовательно включает в себя тестирующие попытки исполнения в рамках сеанса обучения, восстановление в двигательной памяти координационной картины движения, системы управляющих действий, оценка текущих двигательных возможностей применительно к данному упражнению;

- конструктивные подходы. Поисковое формирование системы управляющих действий на уровне двигательного умения, уточнение элементов техники движения, исправление ошибок; при первом обращении к данному движению конструктивные подходы одновременно решают задачи тестирования движения;

- фиксирующие подходы. Закрепление только что найденных элементов координации, фиксация двигательных представлений, элементов сенсомоторики, чувственно сопровождающих двигательный акт. В завершающей стадии освоения – оптимальная автоматизация двигательных действий на уровне навыка.

Чисто тренировочные виды и сеансы работы, имеющие своей задачей закрепление ранее освоенных упражнений, особенно в предсоревновательном

периоде, ставятся в начале занятия, но в подготовительном периоде наиболее характерное для них место – после видов и сеансов, посвященных обучению. Последнее важно также как средство воспитания общей и специальной выносливости обучающегося, особенно при подготовке к соревнованиям. В последнем случае расстановка видов в тренировке может следовать графику предстоящих соревнований, благодаря чему занятие приобретает модельный вид.

Средствами основной части занятия могут являться: упражнения на видах многоборья, упражнения специальной физической подготовки.

Заключительная часть занятия – наиболее краткая (5–10% общего времени).

В ней решаются две задачи. Одна из них – чисто педагогическая и предполагает подведение итогов работы. Это оценка достигнутого в занятии, констатация недочетов, постановка задач на следующее занятие или микроцикл работы, наставления по режиму восстановления.

Вторая задача – доступное в рамках заключительной части восстановление функций опорно-двигательного аппарата и общих систем организма, включая психическое, эмоциональное состояние, после напряженной физической работы. Эта задача решается средствами несложных упражнений на расслабление в положениях лежа и висах, включая корригирующие упражнения и упражнения на «растяжку», и др. Возможно применение спокойной музыки. Весьма эффективны самомассаж и массаж в форме поглаживаний, разминания крупных мышц и др.

V Условия реализации Программы

5.1 Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на базе Учреждения по адресу: г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская, д. 83, литера А, и на базе СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село» по адресу: г. Санкт-Петербург, г. Пушкин, ул. Ленинградская, д. 83, литера Б.

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

- хореографический зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
5.	Колокол сигнальный	штук	1
6.	Конус высотой 15 см	штук	10
7.	Конус высотой 30 см	штук	20
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Круг для места толкания ядра	штук	1
10.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
12.	Палочка эстафетная	штук	20
13.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
14.	Пистолет стартовый	штук	2
15.	Планка для прыжков в высоту **	штук	8
16.	Помост тяжелоатлетический (2,8 x 2,8 м)	штук	1
17.	Стартовые колодки	пар	10
18.	Электромегафон	штук	1
19.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
20.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
21.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

5.2. Требование к экипировке

Обучающимся в группах СОс выдача спортивной экипировка не предусмотрена базовыми требованиями.

5.3. Кадровые условия реализации Программы

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «легкая атлетика», а также 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.

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).

VI. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ» и «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ»;

4. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядков приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

5. Приказ Министерства спорта РФ от 30.12.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», с изменениями и дополнениями от 07.07.2022 г.;

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

7. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети
«Интернет»**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
<https://minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Национальной антидопинговой организации РУСАДА <http://rusada.ru/>
3. Официальный интернет-сайт Федерации легкой атлетики России
<https://rusathletics.info/>
4. Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга <https://kfis.gov.spb.ru/>

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

(для спортивных дисциплин «бег на короткие дистанции», «бег на средние и длинные дистанции»)

		Недельная нагрузка в часах	
		4,5	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		1,5	
		Наполняемость групп (человек)	
		15-25	
1.	Общая физическая подготовка %	75-79	
2.	Специальная физическая подготовка %	75-79	
3.	Участие в спортивных соревнованиях *	*	
4.	Техническая подготовка	12-17	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка, %	5-8	
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, %	1-2	
Общее количество часов в год		234	

*Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных планом мероприятий

Приложение № 2

Учебно-тематический план

Темы	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на спортивно-оздоровительном этапе стартового уровня подготовки	240		
История возникновения вида спорта и его развитие	27	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	27	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно-важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	27	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	26	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	26	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	27	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	27	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	27	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	26	ноябрь–май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.