

**Министерство спорта и туризма Республики Марий Эл**

**Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Республики Марий Эл  
«Училище олимпийского резерва»**

**ПРИНЯТА**

решением тренерского совета  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»  
протокол № 5  
от 30 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБПОУ Республики Марий Эл «УОР»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Беткузина  
30 августа 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «легкая атлетика»**

г. Йошкар-Ола, с. Семеновка  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
III. Система контроля	14
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	20
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	43
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44
Приложение № 1	51

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. № 996<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

### 4. Объем Программы.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71593).

Документ подписан электронной подписью.

	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	9-14	12-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	468	624	936	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:  
 учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);  
 учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные	14	14	14

	мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации			
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «легкая атлетика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	4	4	6	6
Отборочные	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2

б. Годовой учебно-тренировочный план:

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

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Документ подписан электронной подписью.

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

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

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		9-14	12-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		8	2	1	
		1.	Общая физическая подготовка	234	256
2.	Специальная физическая подготовка	56	94	281	425
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19	37	65	100
4.	Техническая подготовка	84	125	206	212
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	62	103	137
6.	Инструкторская и судейская практика	14	25	47	75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	25	47	87
Общее количество часов в год		468	624	936	1248

## 7. Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного	В течение года



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

Документ подписан электронной подписью.

	спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	
--	-------------------------	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА. 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» 3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год  По назначению  1-2 раза в год	Спортсмен  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год  1-2 раза в год	Спортсмен  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Планы инструкторской и судейской практики формируются прикрепленными тренерами-преподавателями с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий, которое, в свою очередь, зависит от наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест учебно-тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами обучающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи

Документ подписан электронной подписью.

тренеру-преподавателю в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

В планы инструкторской и судейской практики может быть (на УТЭ) и должно быть (на ЭССМ и ЭВСМ) включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на всех этапах: УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) овладение обучающихся навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение обучающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по легкой атлетике все более высокого уровня в разных судейских должностях.

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.

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

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### Педагогические средства восстановления.

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у легкоатлетов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа,

Документ подписан электронной подписью.

например: понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности лёгкоатлетов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

#### Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

аутогенная тренировка;

психопрофилактика;

психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;

психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

#### Медико-биологические средства восстановления:

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Документ подписан электронной подписью.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в спортивном учреждении совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение в период роста имеют продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей.

Для ускорения восстановительных процессов рекомендуется использовать инозин, или рибоксин (по 3-4 таблетки в сутки).

В случае когда тренировки проводятся на твердом грунте или имели место перегрузки, у бегунов часто появляются боли в области ахиллова сухожилия. Это объясняется микротравмами и воспалением волокон ахиллова сухожилия. В данной ситуации необходимо уменьшить тренировочные нагрузки и начать лечение. Назначается массаж с такими мазями, как опиогель, репарил, фенилбутазон. В «остром» периоде заболевания рекомендуется использовать УВЧ и электрофорез, а в последующем - ультразвук с лазонилом или капсолином. В дни разгрузки с целью восстановления применяют плавание и теплые ванны. В меню бегунов включают студни и желе, ускоряющие заживление хрящевой ткани, увеличивают прием каротина и аскорбиновой кислоты. Хороший эффект дает прием метилурацила (по 4-6 таблеток в сутки в течение 5-7 дней).

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности бегунов. В состоянии перевозбуждения можно рекомендовать прием в течение 3-5 дней настоя корня валерианы или травы пустырника с бромистым натрием. В более серьезных случаях используется рудотель, терален (по 1-2 таблетки в сутки в течение 2-3 дней) либо радедорм (по 1-2 таблетки на ночь, но не более двух дней подряд). В состоянии угнетения хороший эффект дает применение в первой половине дня таких тонизирующих препаратов, как настойка лимонника или женьшеня, экстракт левзеи, пантокрин.

Документ подписан электронной подписью.

Необходимо помнить, что использование всех вышеприведенных медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

Отметим, что описанные восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма бегунов, которое тренер-преподаватель должен уметь оценивать. В практике спортивной тренировки хорошо зарекомендовала себя классификация нагрузок, предложенная Ф.П. Суловым и В.П. Филиным. К малым нагрузкам относятся такие, после выполнения которых восстановление спортивной работоспособности наблюдается в тот же день. Работа, вызывающая снижение работоспособности на срок не более суток, была классифицирована как средняя нагрузка. Нагрузки, после которых восстановление работоспособности у бегунов происходит не ранее чем через 48 часов, оцениваются как большие. Степень воздействия определенной тренировочной нагрузки на организм спринтера может быть определена на основе ряда биохимических показателей.

Планы восстановительных мероприятий для использования в процессе спортивной подготовки формируются прикрепленными тренерами-преподавателями в сопряжении с составляемыми ими учебно-тренировочными планами. При этом учебно-тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий.

Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении УОР организационные возможности реализации таких мероприятий, в том числе мероприятий медико-биологического характера, а также наличие индивидуальных показаний отдельным занимающимся.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

### **III. Система контроля**

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

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

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

Документ подписан электронной подписью.

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором

и третьем году;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.2. 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

Документ подписан электронной подписью.

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.

11.3. 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.

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

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



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
<b>3. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,5
3.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.40	5.10
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
<b>4. Для спортивной дисциплины метания</b>				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,6
4.2.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			10	8
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>5. Для спортивной дисциплины многоборье</b>				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,5
5.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5.30	5.00
5.3.	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
5.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
<b>6. Уровень спортивной квалификации</b>				
6.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский	

Документ подписан электронной подписью.

		спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
6.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции</b>				
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
<b>2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции</b>				
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
<b>3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,4	9,2
3.2.	Бег на 5000 м	мин, с	не более	
			17.30	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			-	12.00
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	190
<b>4. Для спортивной дисциплины прыжки</b>				
4.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,4	8,4
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	220
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 80 кг	количество раз	не менее	
			1	-

Документ подписан электронной подписью.

4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 40 кг	количество раз	не менее	
			-	1
5. Для спортивной дисциплины метания				
5.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,6	8,7
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	220
5.3.	Рывок штанги весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5.4.	Рывок штанги весом не менее 35 кг	количество раз	не менее	
			-	1
6. Для спортивной дисциплины многоборье				
6.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,7	8,8
6.2.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7.60	7.00
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
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 зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «легкая атлетика»

№ 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 отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	240

Документ подписан электронной подписью.

3. Для спортивной дисциплины спортивная ходьба			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			8,2   8,9
3.2.	Бег на 5000 м	мин	не более
			17.00   -
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			-   11.30
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			240
4. Для спортивной дисциплины прыжки			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,3   8
4.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			260   240
4.3.	Полуприсед со штангой весом не менее 100 кг	количество раз	не менее
			1   -
4.4.	Полуприсед со штангой весом не менее 50 кг	количество раз	не менее
			-   1
5. Для спортивной дисциплины метания			
5.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,4   8,3
5.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			280   250
5.3.	Рывок штанги весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1   -
5.4.	Рывок штанги весом не менее 40 кг	количество раз	не менее
			-   1
6. Для спортивной дисциплины многоборье			
6.1.	Бег на 60 м	с	не более
			7,5   8,4
6.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			270   240
6.3.	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее
			7,75   7,30
6.4.	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	количество раз	не менее
			1   -
6.5.	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	количество раз	не менее
			-   1
7. Уровень спортивной квалификации			
7.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

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

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

Для формирования содержания проводимых с легкоатлетами различного возраста и спортивной квалификации учебно-тренировочных занятий (начиная с УТЭ и заканчивая ВСМ) целесообразно использовать

Документ подписан электронной подписью.

представленный ниже в настоящем разделе систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств.

Систематизированный пополняемый фонд тренировочных средств для использования в занятиях с легкоатлетическим спортивным резервом на различных этапах спортивной подготовки (УТЭ, ССМ, ВСМ)

Спортивная дисциплина: Бег на средние и длинные дистанции								
1. Соревновательные дисциплины: - бег 800 м; - бег 1500 м								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Соревнования на дистанции 1500 м	1	По графику («раскладке»)	с			+	+
		2	На реализацию тактической установки: бег в группе; возглавить забег; финишный спурт на последних 100 метрах; финишный спурт на последних 200 метрах и т.д.	с			+	
02	Соревнования на дистанции 800 м	1	По графику («раскладке»)	с			+	+
		2	На реализацию тактической установки.	с			+	
03	Соревнования на дистанции 1000 м	1	На максимальный результат	п, с			+	+
		2	На заданный результат	с		+	+	
04	Соревнования на дистанции 600 м, на заданный результат			с	+	+		
05	Соревнования на дистанции 400 м, на максимальный результат			п	+	+		
06	Соревнования в эстафетном беге 4x400м, на максимальный результат			п	+			
07	Соревнования в эстафетном беге 600м+400м+200м, на максимальный результат			п	+			
08	Контрольный бег на дистанции 1200 м, на заданный результат			п, с				+
09	Контрольный бег на дистанции 1000 м, на заданный результат			п, с			+	
10	Контрольный бег на дистанции 800 м, на заданный результат			п, с			+	
11	Контрольный бег на дистанции 600 м	1	На максимальный результат	с		+		
		2	На заданный результат	п	+	+		
12	Контрольный бег на дистанции 400м	1	На максимальный результат	п		+		
		2	На заданный результат	п	+	+		
13	Контрольный бег на дистанции 200 м	1	На максимальный результат	п	+			
		2	На заданный результат	с	+	+		

Документ подписан электронной подписью.

14	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 1200м + 300 м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 5 мин (1500м); - 400м+200м+200м, интервально - между 1-м и 2-м отрезками 20 с, между 2-м и 3-м - 10 с (800 м)			с			+	+
15	Моделирующая серия: бег с соревновательной скоростью: - 600м+400 м+200 м, повторно, до 2 серий (для 1500м); - 200м+400м+100м, повторно, до 2 серий (для 800 м)			с			+	+
16	Бег с соревновательной скоростью 5-10х200м/200м, переменнo			п, с			+	+
17	Бег с соревновательной скоростью 5-10х100м/100м, интервально			п, с			+	+
18	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /350м, интервально			п, с		+	+	
19	Бег с соревновательной скоростью 10х50м /150м, переменнo			п, с		+	+	
20	Бег субмаксимальной скоростью 6х150м/полное восстановление	1	С гандикапом	п, с				+
		2	За лидером	п, с			+	
		3	В состязательной форме	п, с			+	
		4	По виражу	п, с			+	
21	Бег с заданной скоростью 5-10х200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с	+	+		
		2	С уменьшением скорости	п, с	+	+		
		3	С волнообразным изменением	п, с	+	+		
22	Бег 5-10х200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
23	Бег 5-10х100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
24	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага / 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
25	Бег 60 м с резким изменением параметров бегового шага / 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Увеличение частоты шагов	п, с	+	+		
26	Бег 5х100 м с высокого старта по виражу (30-40 м с максимальной скоростью + 60-70м свободно)			п, с		+		
27	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м/полное восстановление	1	«Вход в вираж» (30+30м)	п, с	+	+		
		2	«Выход из виража» (30+30м)	п, с	+	+		
28	Бег на 5х60м по прямой с высокого старта/до 3 серий			п, с	+	+		

Документ подписан электронной подписью.

29	Бег на 5х30м с высокого старта без предварительной команды / 2-3 серии			п	+	+		
30	Бег с высоким подниманием бедра 5х60м/до 3 серий			п	+	+		
31	Бег с захлестыванием голени 5х60 м/до 3 серий			п	+	+		
32	«Семенящий бег» 5х60 м/до 3 серий			п	+	+		
33	Бег с высоким подниманием бедра 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
34	Бег с захлестыванием голени 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
35	«Семенящий бег» 30м + переход в бег с ускорением 30м / 5повторений			п	+			
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10 км	1	На дорожке	п				+
		2	На пересеченной местности	п				+
02	Соревнования в беге на 5 км	1	На дорожке	п			+	
		2	На пересеченной местности	п			+	
03	Соревнования в беге на 3 км	1	На дорожке	п		+		
		2	На пересеченной местности	п		+		
04	Соревнования в беге на 2 км	1	На дорожке	п	+			
		2	На пересеченной местности	п	+			
05	Контрольный бег на 10 км			п, с			+	+
06	Контрольный бег на 5 км			п, с		+	+	+
07	Контрольный бег на 3 км			п, с	+	+		
08	Бег 10 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п				+
09	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)			п		+	+	
10	Бег 2-3х3000м/1000-400м м.б. (ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п	+	+		
11	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м / 2 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
12	Бег 3-5х2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	
		2	Повторно	п	+	+		



Документ подписан электронной подписью.

13	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м / 2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п		+		
14	Бег 5-10х1000м/1000-200м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+		
		3	Повторно	п	+			
15	Бег 10х400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Интервально	п, с	+			
		2	Переменно	п, с	+			
16	Бег 10х200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Интервально - 3-4 минуты (ЧСС 130-140 уд/мин)	п, с	+			
		2	Переменно – в паузе отдыха бег (ЧСС 140-150 уд/мин)	п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	+
02	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
03	Переменный бег в непрерывном режиме 5х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
04	Переменный бег в непрерывном режиме 3х1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185)/1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
05	Темповый бег 3 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с		+	+	
06	Бег 3-5х2000м/400м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
07	Бег 5-10х1000м/200м м.б. (без «закисления» – со скоростью близкой к ПАНО)	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
08	Бег 10х400м/400м м.б. (со скоростью ниже соревновательной, ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
09	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+		
10	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с	+	+		

Документ подписан электронной подписью.

11	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+	
12	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	
13	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
14	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с				+
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	+
		2	По равнине	п, с			+	
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с		+	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		
06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л) по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+	+		
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			

Документ подписан электронной подписью.

Направление подготовки Аи; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования на дистанции 300-1500 м			п, с			+	+
02	Бег 2х600м/полное восстановление (повторно)	1	С соревновательной скоростью	п, с				+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с			+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 4х400м/ полное восстановление			п, с			+	+
04	Бег с соревновательной скоростью 200м/200 м м.б. + 400м/400 м м.б. + 600м / 2-3 серии, интервально			п, с			+	+
05	Бег 3-5х300м / полное восстановление	1	С соревновательной скоростью	п, с		+	+	+
		2	С субмаксимальной скоростью	п, с		+	+	
06	Бег с субмаксимальной скоростью 4-8х150м/полное восстановление	1	С горы	п, с				+
		2	В гору	п, с		+	+	+
		3	На дорожке	п, с		+	+	
07	Бег 6-10х400м / 400м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+	+
08	Бег 6-10х400м/400м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с		+	+	
09	Бег 6-10х200м/200м м.б., интервально, с соревновательной скоростью			п, с			+	+
10	Бег 6-10х200м/200м м.б., повторно, с соревновательной скоростью			п, с	+	+		
11	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии, с высокого старта			п, с		+	+	+
12	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м /2 серии	1	С высокого старта	п, с		+	+	
		2	С ходу	п, с		+	+	
13	Бег с максимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии, с высокого старта			п, с	+	+		
14	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м / 2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+		
		2	С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								

01	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п				+
02	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
03	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+
04	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	
05	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х150м/2-4 серии			п				+
06	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5х100м/до 3 серий			п			+	

Документ подписан электронной подписью.

07	Бег с буксировкой груза (волокуша) 5x60м/ до 3 серии			п		+	+	
08	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x200м/2-3 серии	1	В гору	п				+
		2	По мягкому грунту	п			+	+
		3	По дорожке	п, с			+	+
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x150м / 1-2 серии	1	В гору	п		+	+	
		2	По дорожке	п		+	+	
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, попеременные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5x50-100м / 1-2 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По дорожке	п	+	+		
11	Специальные беговые упражнения 5x150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
12	Специальные беговые упражнения 5x50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+			
13	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
14	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
15	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п		+	+	
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на			п	+	+		

Документ подписан электронной подписью.

	станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км							
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком) с локальным отягощением (манжеты, жилеты, пояса). Перерывы между сериями (преодоление нескольких барьеров подряд) 1-2 мин. Общая продолжительность комплекса 20 мин (60-80 барьеров).	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
04	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
05	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между серией 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
		2	Серия из 6 барьеров		+	+		
06	Многочисленные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п			+	+
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		

Документ подписан электронной подписью.

07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п			+	+
		2	Пятерной + тройной	п			+	+
		3	Тройной				+	+
		4	Тройной + прыжок с места				+	
08	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+		
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+		
09	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 40-50 кг, 6-10 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Выпрыгивания из полуприседа	п			+	+
		3	Полуприседы				+	+
10	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Полуприседы	п			+	+
		3	Выпрыгивания на опоре	п			+	+
		4	Нашагивания на опору	п			+	+
		5	Выпрыгивания на стопе		+	+		
		8	Подъем на стопе		+	+		
11	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п				
		2	На мышцы спины	п				
		3	На мышцы брюшного пресса	п				
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п				
12	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п			+	+
		2	Восхождение на опору	п			+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п	+	+		
		4	Подъем на стопе	п	+	+		
13	Упражнения со штангой (на мышцы верхнего плечевого пояса, спины, рук), в подходе упражнения выполняются повторным методом (10-15 повторений), вес штанги – 20-25 кг, 3-5 подходов, отдых между подходами 5-7 мин, продолжительность комплекса 30 мин	1	Жим лежа	п			+	+
		2	Жим сидя				+	+
		3	Толчок от груди				+	+
14	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
15	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		

Документ подписан электронной подписью.

	20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	п	+	+		
16	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
17	Спортивные игры по упрощенным правилам 30 мин	1	На увеличенной площадке	п	+	+		
		2	На уменьшенной площадке	п	+	+		
18	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц					
19	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		
2. Соревновательные дисциплины: - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м								
Направление подготовки ТР; группа тренировочных средств «Бег с моделированием соревновательной деятельности (км)»								
01	Соревнования на дистанции 10000 м			п, с				+
02	Соревнования на дистанции 5000 м			п, с			+	
03	Соревнования на дистанции 3000 м			п, с	+	+		
04	Контрольный бег на дистанции 10000 м			п, с				+
05	Контрольный бег на дистанции 5000 м			п, с		+	+	
06	Контрольный бег на дистанции 3000 м			п, с	+	+		
07	Бег с соревновательной скоростью 2-3x2000м/200-400м	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+		
08	Бег с соревновательной скоростью 5x1000м/200-400м	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с	+	+		
09	Бег с соревновательной скоростью 3x1000м/400м	1	Интервально	п, с	+	+		
		2	Повторно	п, с	+	+		
10	Бег с соревновательной скоростью 5-10x400м/400м	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+	+	+
		3	Повторно	п, с	+	+		
11	Бег с соревновательной скоростью 5-10x200м/200м	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с	+	+	+	
12	Бег с соревновательной скоростью 5-10x100м/100м	1	Переменно	п, с		+		

Документ подписан электронной подписью.

		2	Интервально	п, с	+	+		
13	Бег с заданной скоростью 5-10x200м/полное восстановление	1	С увеличением скорости	п, с	+	+		
		2	С уменьшением скорости	п, с	+	+		
		3	С волнообразным изменением	п, с	+	+		
14	Бег 5-10x200м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
15	Бег 5-10x100м с заданной скоростью и определением времени пробегания отрезка			п, с	+	+		
16	Бег 100 м с плавным изменением параметров бегового шага/ 5 повторений	1	Увеличение длины шага	п, с	+	+		
		2	Уменьшение длины шага	п, с	+	+		
Направление подготовки АеАп; группа тренировочных средств «Бег в аэробно-анаэробном режиме (км)»								
01	Соревнования в беге на 10000 м			п, с			+	
02	Соревнования в беге на 5000 м			п, с	+	+		
03	Бег 5 км со скоростью выше анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС от 170 до 190 уд/мин)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+			
04	Бег 2-3x3000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	С преодолением барьеров	п			+	+
		2	На пересеченной местности	п		+	+	
		3	На стадионе	п	+	+		
05	Бег 3000 м/400м м.б.+ 1000м /2 серии; (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п			+	+
06	Бег 3-5x2000м/1000-400м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Интервально	п			+	+
		2	Повторно	п		+		
07	Бег 2000 м/400м м.б.+ 1000м /2-3 серии (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)			п	+			
08	Бег 5-10x1000м/1000м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п			+	+
		2	Интервально	п		+	+	+
09	Бег 3-5x1000м/200-400 м м.б. (с ЧСС от 170 до 190 уд/мин и концентрацией лактата до 8-10 ммоль/л)	1	Переменно	п		+		
		2	Интервально	п	+			
		3	Повторно	п	+			
10	Бег 10x400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+



Документ подписан электронной подписью.

		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно	п, с	+			
11	Бег 10x200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.	1	Переменно	п, с			+	+
		2	Интервально	п, с		+		
		3	Повторно		+			
12	Бег 5x400м (ЧСС до 200 уд/мин)/400м м.б.	1	Переменно	п, с		+		
		2	Интервально	п, с	+			
13	Бег 5x200м (ЧСС до 200 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+		
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 1 (км)»								
01	Соревнования в беге на шоссе на 20 км, полумарафон			п, с				+
02	Темповый бег 20 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с				+
03	Соревнования в беге на шоссе на 15 км			п, с			+	
04	Темповый бег 15 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
05	Темповый бег 10 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
06	Темповый бег 5 км со скоростью анаэробного порога (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин)			п, с			+	
07	Переменный бег в непрерывном режиме 5x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
08	Переменный бег в непрерывном режиме 3x1000м (со скоростью близкой к ПАНО, ЧСС 170-185) /1000м (ЧСС 150-155 уд/мин)			п, с		+	+	
09	Бег 2-3x3000м/400 м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+	
10	Бег 3000м (темп бега равномерный, ЧСС 170-180 уд/мин, со скоростью анаэробного порога)			п, с		+	+	
11	Бег 5x2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)			п, с		+	+	
12	Бег 3x2000м/400м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
13	Бег 10x1000м/200м м.б. (без «закисления») - со скоростью близкой	1	Переменно	п, с		+	+	

Документ подписан электронной подписью.

	к ПАНО)	2	Интервально	п, с		+	+	
14	Бег 5-6х1000м/200м м.б. (без «закисления» - со скоростью близкой к ПАНО)	1	Переменно	п, с		+	+	
		2	Интервально	п, с		+	+	
15	Бег 10х400м/400 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	+
		2	Интервально	п, с			+	
16	Бег 20х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с		+	+	+
		2	Интервально	п, с			+	
17	Бег 10х200м/200 м м.б. (ЧСС не более 180 уд/мин).	1	Переменно	п, с			+	
		2	Интервально	п, с	+	+		
18	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-1000м (без «закисления»)			п, с		+	+	
19	Переменный кросс (фартлек) кросс 10-15 км с выполнением 5-6 ускорений (переключений) по 400-600м (без «закисления»)			п, с		+	+	
20	Переменный кросс (фартлек) 8-12 км с выполнением 8-10 ускорений (переключений) по 200 м (без «закисления»)			п, с	+	+		
21	Переменный кросс (фартлек) 8-10 км с выполнением 6-8 ускорений (переключений) по 100-150 м (без «закисления»)			п, с	+			
Направление подготовки Ае; группа тренировочных средств «Бег в аэробном режиме 2 (км)»								
01	Непрерывный длительный бег более 20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с			+	
02	Непрерывный длительный бег 16-20 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с				+
		2	По равнине	п, с			+	
03	Фартлек 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы/спуски)	п, с			+	
		2	По равнине	п, с		+	+	
04	Непрерывный длительный бег 12-15 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с		+	+	
05	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнение переключений 6-10 по 100-200 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		

Документ подписан электронной подписью.

06	Фартлек 10-12 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л), по ходу выполнения переключений 6-10 по 50-150 м (ЧСС до 170 уд/мин)	1	По сильно пересеченной местности (подъемы / спуски)	п, с		+		
		2	По равнине	п, с	+	+		
07	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 140–150 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
08	Непрерывный бег 10 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
09	Непрерывный бег 5 км (ЧСС 120–130 уд/мин, концентрация лактата в крови до 2 ммоль/л)			п, с	+			
Направление подготовки Аи; группа тренировочных средств «Бег в анаэробном режиме (км)»								
01	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х400м/400м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
02	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х200м/200м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
03	Бег с субмаксимальной скоростью 5-10х150м/100м м.б.	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
04	Бег с субмаксимальной скоростью 5х100м/100м м.б. / 1-2 серии	1	Интервально	п, с			+	+
		2	Повторно	п, с		+	+	
05	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/150м м.б.						+	+
06	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/250м м.б.					+	+	
07	Переменный бег 5х50 м с максимальной скоростью/350м м.б.				+	+		
08	Бег с максимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
09	Бег с субмаксимальной скоростью 5х60м / 2 серии			п, с	+	+	+	
10	Бег с максимальной скоростью 5х30м /2-3 серии			п, с	+	+		
11	Бег с субмаксимальной скоростью 5х30м /2-3 серии	1	С высокого старта	п, с	+	+		
		2	С ходу	п, с	+	+		
Направление подготовки Р; группа тренировочных средств «Специальные силовые упражнения (км)»								
01	Темповый бег 20 км на местности с изменениями градиента (спуски/подъемы) (ЧСС 160-180 уд/мин)			п				+
02	Темповый бег 15 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п			+	

Документ подписан электронной подписью.

03	Темповый бег 10 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п		+		
04	Темповый бег 5 км с изменениями градиента (ЧСС 160-180 уд/мин)			п	+			
05	Бег в гору 3-5-х500-600м (ЧСС до 180 уд/мин)/600м м.б.			п				+
06	Бег в гору 5-10х400м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/400м м.б.			п			+	+
07	Бег в гору 10х200м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/200м м.б.			п, с		+	+	+
08	Бег в гору 10х100м (ЧСС до 180-185 уд/мин)/100м м.б.			п, с		+	+	
09	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х200м/1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
10	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х150м/1-2 серии	1	В гору	п			+	
		2	По дорожке	п		+		
11	Специальные прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу, переменные скачки, выпрыгивания вверх и т.п.) 5х50-100м / 2-3 серии	1	В гору	п		+	+	
		2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+	+		
12	Специальные беговые упражнения 5х150-200м / 2-3 серии	1	В гору	п			+	
		2	По мягкому грунту	п		+		
		3	По дорожке	п		+		
13	Специальные беговые упражнения 5х50-100м / 2-4 серии	1	В гору	п	+	+		
		2	По мягкому грунту	п	+	+		
		3	По дорожке	п, с	+			
14	Бег в естественно усложненных условиях 3-5 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п		+	+	
		2	По снегу	п		+		
15	Бег в естественно усложненных условиях 1-3 км (ЧСС 140–150 уд/мин)	1	По песку	п	+	+		
		2	По снегу	п	+			
		3	По мелководью	п	+			
16	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения на станции выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-4. Общий объем комплекса 3-4 км			п		+	+	

Документ подписан электронной подписью.

17	ОРУ - СБУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 6. Упражнения на станции выполняются повторным методом (10-15 повторений). Между станциями выполняются СБУ (30-50 м). Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общий объем комплекса 1,5-2 км			п	+	+		
Направление подготовки G; группа тренировочных средств «Общеподготовительные упражнения (ч)»								
01	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 6 до 10. Упражнения выполняются на станции повторным методом (до выраженного локального утомления). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (400-500м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 30 мин			п		+	+	
02	ОРУ комплексы. Выполняются по типу круговой тренировки. Количество «станций» от 4 до 8. Упражнения выполняются на станции повторным методом (10-12 повторений). Между станциями выполняется м.б. Между кругами выполняется м.б. (200-250м). Количество кругов 3-5. Общая продолжительность комплекса 20 мин			п	+	+		
03	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между сериями 1-2 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (60-100 барьеров)	1	Серия из 10-12 барьеров	п			+	+
		2	Серия из 6 барьеров				+	
04		1	Серия из 10-12 барьеров	п		+	+	
	Специальные упражнения с барьерами (прохождение через середину барьера, сбоку барьера, боком), перерывы между серией 2-3 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (30-50 барьеров)		2	Серия из 6 барьеров		+	+	
05	Многочисленные прыжки с места (отталкивание с двух ног – типа «лягушка»), перерывы между серией 4-5 мин, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 60-100 отталкиваний)	1	Выполняются подряд 20 отталкиваний	п		+	+	
		2	Выполняются подряд 10 отталкиваний	п	+	+		
06	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 30 мин (всего 45-60 отталкиваний)	1	Пятерной	п			+	+
		2	Пятерной + тройной	п			+	+

Документ подписан электронной подписью.

		3	Тройной			+	+	
		4	Тройной + прыжок с места			+		
07	Прыжки с места, общая продолжительность комплекса 20 мин (всего 30-45 отталкиваний)	1	Тройной	п	+	+		
		2	Тройной + прыжок с места	п	+	+		
08	Упражнения со штангой (на мышцы нижних конечностей). Вес штанги – 20-25 кг, 10-15 повторений в подходе, 2-3 подхода, общая продолжительность комплекса 20 мин	1	Приседания	п			+	+
		2	Полуприседы	п			+	+
		3	Выпрыгивания на опоре	п			+	+
		4	Нашагивания на опору	п			+	+
		5	Выпрыгивания на стопе		+	+		
		6	Подъемы на стопе		+	+		
09	Упражнения на тренажерах. В подходе упражнения выполняются повторным методом (до отказа), от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	На мышцы нижних конечностей	п			+	+
		2	На мышцы спины	п			+	+
		3	На мышцы брюшного пресса	п		+	+	
		4	На мышцы верхнего плечевого пояса	п		+	+	
10	Упражнения с отягощениями (пояса, жилеты, манжеты, гантели), 12-20 повторений в подходе, от 3 до 5 подходов, отдых между подходами 3-5 мин, продолжительность комплекса 20 мин	1	Запрыгивание на опору	п			+	+
		2	Восхождение на опору	п			+	+
		3	Выпрыгивания на стопе	п	+	+		
		4	Подъем на стопе	п	+	+		
11	Метание ядра 3-6 кг, продолжительность комплекса 20 мин (15-20 бросков)	1	Двумя руками из-за головы	п			+	+
		2	Двумя руками снизу	п			+	+
12	Метание набивного мяча 2 кг, продолжительность комплекса 20 мин (20-30 бросков), выполняется в паре сериями по 5 бросков	1	Двумя руками из-за головы	п	+	+		
		2	Двумя руками снизу	п	+	+		
		3	Двумя руками от груди	п	+	+		
13	Спортивные игры по упрощенным правилам 90 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
14	Спортивные игры по упрощенным правилам 60 мин		На увеличенной площадке	п		+	+	
15	ОРУ. Упражнения (от 4 до 6 видов) выполняются повторным методом (до выраженного локального утомления), 3-5 серии, между сериями пауза 3-4 мин. Общая продолжительность комплекса 30 мин	1	Упражнения, направленные на различные группы мышц	п	+	+		
		2	Упражнения, направленные на одну группу мышц		+	+		
16	Упражнения для развития гибкости, продолжительность комплекса 20 мин	1	Упражнения у опоры	п	+	+	+	
		2	Упражнения с партнером		+	+		

## 15. Учебно-тематический план:

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-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 тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного го	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		

мастерств а	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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	≈ 120	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	≈ 120	ноябрь	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	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	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

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	---	--	--

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся бег на средние и длинные дистанции.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), основаны на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация программы 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 организацией при формировании программы, 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**

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

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

наличие беговой дорожки;

наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега

и места (ямы) для приземления;

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний

Документ подписан электронной подписью.

(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 спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Документ подписан электронной подписью.

25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
39.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41.	Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
42.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44.	Ящик для упора шеста	штук	1

Таблица 2

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

Документ подписан электронной подписью.

			обучающегося						
4.	Шест	штук	на обучающегося	1	2	1	2	2	1
5.	Ядро	штук	на обучающегося	1	3	1	2	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	2	1	3	1	4	1
8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1

	дистанции								
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	2	1	2	1	3	1

18. Кадровые условия реализации Программы:  
укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации:

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



утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. 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.

2. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

3. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

4. 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.

5. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.

6. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.

8. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.

9. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.

10. 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.

11. Платонов, В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

12. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.

13. Рубин, В.С. Олимпийский и годовичные циклы тренировки. Теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

14. Сирис, П.З. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике / П.З. Сирис, П.М. Гайдарска, К.И. Рачев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.

15. Фискалов В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/)

Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://minsport.gov.ru/upload/iblock/a2f/a2fb68a3f7da8b9d39f5425b5f461e1e.pdf>

Единая Всероссийская спортивная классификация по виду спорта «легкая атлетика» (действует с 28.04.2019). Приложение №16 к приказу Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18. № 480 и от 20.03.19. № 252. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/>

Правила вида спорта «легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686>

Разработка педагогической технологии индивидуально ориентированного построения микроциклов тренировочных занятий высококвалифицированных легкоатлетов / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, О.М. Мирзоев [и др.]. – М., 2017. 585 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>

Архив журнала «Легкая атлетика» за период с 1955 по 2020 гг. – URL: <http://rusathletics.info/journals>

Архив журнала New Studies In Athletics за период с 1986 по 2021гг. – URL: <https://www.worldathletics.org/nsa/popular/2/30>

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«легкая атлетика»

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

**I. Теоретическая часть**

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

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

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

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

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

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.

Документ подписан электронной подписью.

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 во 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».

## II. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА. 2. Антидопинговая викторина «Играй честно» 3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год  По назначению  1-2 раза в год	Спортсмен  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год  1-2 раза в год	Спортсмен  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

### Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются

Документ подписан электронной подписью.

Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего

Документ подписан электронной подписью.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

<b>Общий статус подписи:</b>	Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи
<b>Сертификат:</b>	4C4ED8899EEA8098A8071526E038AF5B
<b>Владелец:</b>	Беткузина Наталья Валерьевна, Беткузина, Наталья Валерьевна, sport-uor@yandex.ru, 121521689394, 00204832281, ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ "УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА", ДИРЕКТОР, Республика Марий Эл, RU
<b>Издатель:</b>	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
<b>Срок действия:</b>	Действителен с: 23.08.2022 11:47:00 UTC+03 Действителен до: 16.11.2023 11:47:00 UTC+03
<b>Дата и время создания ЭП:</b>	12.09.2023 14:12:03 UTC+03