МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ»
КОМИТЕТА ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ВЕЛИКОГО НОВГОРОДА

СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДАЮ:
на заседании	И. о. директора МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»
педагогического совета	Н.С. Бойцова
МАУДО «ДЮСШ «ЦФР»	
Протокол № 3 от 30.06.2023 г.	Приказ от 05.07.2023 г. №78

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

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:
на этапе начальной подготовки – 3 года;
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Возраст обучающихся: 9 -17 лет и старше

Составители программы:
тренер-преподаватель
Савенков П.А.;
методист Гурина О.В.

Великий Новгород
2023 год

Оглавление

1.Общие положения

2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»

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

-Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта

-Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации образовательной программы спортивной подготовки

-Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

-Годовой учебно-тренировочный план

-Календарный план воспитательной работы

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

-Инструкторская и судейская практика

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

3.Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

-Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

4.Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика» Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

5.Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика»

-Материально-технические условия реализации Программы

-Кадровые условия реализации Программы:

-Информационно-методические условия реализации Программы

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «легкая атлетика» по спортивной дисциплине многоборье в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Центр физического развития» (далее - МАУДО «ДЮСШ «ЦФР») с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 996 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика» (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от 20 декабря 2022 года № 1282. – а так - же согласно:

- Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Федеральному закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);
- Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 № 1144 н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание

условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- формирование двигательных умений и навыков;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "легкая атлетика", формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "легкая атлетика";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основу легкой атлетики составляют пять видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин). Легкоатлетические виды по своей структуре делятся на циклические, ациклические смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости и специальной выносливости.

Многоборья.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин –десятиборье, у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м. К неклассическим видам многоборья относятся: пятиборье для девушек (100 мс/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – 9 девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11–13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов недопустима.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

Дисциплины вида спорта – легкая атлетика

(номер-код – 002 000 1 6 1 1 Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
3-борье	002 056 1 8 1 1 Н
4-борье	002 057 1 8 1 1 Н
5-борье (круг 200 м)	002 073 1 8 1 1 Я
6-борье	002 059 1 8 1 1 А
7-борье - командные соревнования	002 001 1 8 1 1 Ж
7-борье (круг 200 м)	002 060 1 8 1 1 А
7-борье	002 061 1 6 1 1 Б
8-борье	002 075 1 8 1 1 Ю
10-борье - командные соревнования	002 026 1 8 1 1 М
10-борье	002 063 1 6 1 1 А

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы 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) Девочки	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	1.9-10 2.9-11 3.9-12	1.10-20 2.10-20 3.10-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),	5	1.12-14 2.12-14 3.12-14 4.13-15 5.14-16	1.8-16 2.8-16 3.8-16 4.8-14 5.8-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не огранивается	1.14-17 и старше 2.15-17 и старше	1.2-10 2.2-10

При комплектовании учебно – тренировочных групп учитываются:

-возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов); объем недельной тренировочной нагрузки выполнение нормативов по ОФП и СФП; спортивных результатов; возраста обучающегося;

-возможный перевод обучающегося из других организаций.

4. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	1.6	2.8 3.8	1.9 2.12 3.14	4.16 5.18	1.18 2.20
Общее количество часов в год	1.312	2.416 3.416	1.468 2.624 3.728	4.832 5.936	1.936 2.1040

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

работа по индивидуальным планам;

тренировочные сборы;

участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям международным	-		21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП или СФП	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МАУДО «ДЮСШ «ЦФР».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «легкая атлетика»

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

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

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленных спортсменов для участия их в более крупных соревнованиях. Отборочные соревнования в большинстве случаев являются официальными календарными соревнованиями.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший уровень подготовленности на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего (для его уровня подготовленности) результата, высочайший уровень психической подготовленности, соответствующий этапу спортивной подготовки.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

Для спортивной дисциплины многоборье

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	50 - 67	53 - 63	21 - 31
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10 - 13	11 - 15	19 - 24
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4

4.	Техническая подготовка (%)	12 - 15	12 - 15	20 - 24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	1 - 4	6 - 9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут), на 52 недели в год.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До тех лет			Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	9	12	14	16	18	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20	10-18	10-18	8-16	8-16	8-16	8-14	8-14	2-10	2-10
1	Общая физическая подготовка	156	235	200	154	174	226	233	196	168	188
2	Специальная физическая	78	100	98	122	156	205	232	271	243	290
3	Участие в спортивных	-	-	2	19	38	28	50	56	56	62
4	Техническая подготовка	47	50	85	112	163	175	216	261	261	292
5	Тактическая подготовка	10	10	10	15	22	22	24	36	36	36
6	Теоретическая подготовка	10	10	10	15	20	20	22	35	35	35
7	Психологическая подготовка	5	5	5	12	20	20	20	32	32	32
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль	2	2	2	6	10	10	10	10	10	10
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	28	28
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	28	28

11	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	6	10	10	10	18	18	18
12	Восстановительные мероприятия	2	2	2	7	11	12	15	21	21	21
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**416**	**468**	**624**	**728**	**832**	**936**	**936**	**1040**

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

		тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни …	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно- тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

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

Этап	Содержание мероприятия и его форма		Сроки	Рекомендации
Начальная подготовка	1.Веселые старты	«Любим спорт»	2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия

	2.Лекция	«Ценности спорта»	1 раз в год	Согласовать с ответственным
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания
	4.Антидопинговая викторина	«Поговорим о главном»	1 раз в год	Проведение викторины на муниципальных спортивных мероприятиях.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса https://rusada.ru
	6.Родительское собрание, лекция	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.
	7.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»	2 раза в год	Участники: родители, спортсмены, тренеры-преподаватели
Учебно-тренировочный этап	1.Веселые старты, викторина, конкурс рисунков	«Честная игра», «Мы любим спорт!», «Допингу нет!»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса https://rusada.ru
	3.Антидопинговая викторина	Вариант наставничества	По плану наставничества	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	2 раза в год	Использовать памятки для тренеров-преподавателей
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в антидопинговом воспитании»	1 раз в год	Включение в повестку род. собрания
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2.Тренерский совет 3.Педагогический совет		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования https://rusada.ru
	3.Лекции	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Запрещенные субстанции.»	4 раза в год	Согласовать с ответственным, Предоставление отчета о проведении мероприятия
	4.Семинар	«Процедура допинг контроля»	3 раза в год	Использовать памятки для тренеров-преподавателей, раздел образование /памятки https://rusada.ru

9. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования

Вид практики	Содержание практики
Инструкторская	Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов; Занимающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировочные занятия в группах начальной подготовки; Занимающиеся знакомятся с документами планирования и учета работы тренера. Проводят тренировочные занятия в группах тренировочного этапа.
Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя на соревнованиях среди младших юношей; Участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря; Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств	Восстановление функционального Состояния организма и ɔтоспособности	Педагогические: рациональные нагрузки Гигиенический душ Водные процедуры Сбалансированное питание	Чередование Различных видов нагрузки облегчающих восстановление в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение, Разминка Массаж Активация мышц	3 мин 20 мин 5-15 мин Растирание
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных Нагрузок по характеру иинтенсивности	В процессе Тренировки
		Восстановительный массаж, Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (разминание)	3-8 мин
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции	Комплекс восстановительных упражнений ходьба, Дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа После занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж Мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ - теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
Во время соревнований	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжения	Упражнения ОФП Общий массаж, сауна	Восстановительная тренировка
После соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	10 мин.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают тренировочного уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся используется

широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают упражнения для мышечного расслабления, сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут

применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм

III. Система контроля

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки обучающихся, проходящих в МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»; получить общие знания об антидопинговых правилах, соблюдать антидопинговые правила, принять участие в официальных спортивных соревнованиях МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» на третьем году обучения;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов, получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности, изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «художественная гимнастика» 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.

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»;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях, показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

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

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие

состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами –преподавателями отделения МАУДО «ДЮСШ «ЦФР» в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку:

- физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико - биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины 2 раза в год.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег челночный 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9.3	9.5
2.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
7	Бег (кросс) на 2 км	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

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
			180	170
Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	170
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				

Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	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
			17.30	-
1. Для спортивной дисциплины многоборье				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			7,7	8,8
2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			7,60	7,00
3	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	210
4	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	количество раз	не менее	
			1	-
5	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	количество раз	не менее	
			-	1
2. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

V. Рабочая программа

Учебно-тематический план для групп начальной подготовки 1 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	156
2	Специальная физическая подготовка	78
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
4	Техническая подготовка	47
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	25
	Всего часов:	**312**

Содержание

Начальная подготовка 1 года обучения

1.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.

Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.

Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа, на месте с упором в стену; бег 10-20 метров с ускорением, по сигналу

2.Специальная физическая подготовка

Бег: Обучение технике высокого и низкого старта. Техника бега по прямой и повороту отрабатывается пробеганием отрезков 120-200-300-400 метров в медленном и средем темпе (60-70% и 70-80% от личного результата на дистанции).

Барьерный бег: бег через препятствия высотой 30-50 см с произвольным количеством шагов между препятствиями.

Прыжки в длину; обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом из зоны 60-70 см.

Прыжки в высоту: обучение технике оттачивания в прыжках через планку способами "перешагивание", "фосбери-флоп".

Толкание ядра: обучение бросковым упражнениям с различных исходных положений.

Упражнения выполняются набивными мячами (весом от 2 до 5 кг). Метание хоккейного и теннисного мяча: обучение метанию с места, с места вперед и вперед, вверх, метание с 1-2-5-4 шагов.

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

4.Техническая подготовка

Средства и методы обучения спортивной технике и средства тренировки используются такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста. Однако, учитывая специфику подготовки многоборцев, объем количества упражнений уменьшается для каждого вида по сравнению со специализирующимися в отдельном виде, а период обучения вида увеличивается. Далее будут указываться задачи и основные средства обучения и тренировки для видов каждого года обучения.

Быстрота реакции: старты с различных исходных положений и на различные сигналы.

Общая беговая выносливость: кроссы в равномерном темпе. Спортивные и подвижные игры.

Гибкость: основное внимание - на подвижность тазобедренного и плечевого суставов.
Ловкость и координация: применение акробатических и гимнастических упражнений, связанных с проявлением смелости.
Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах, - 8-10 раз.

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. История развития легкой атлетики
Теория: Возникновение и развитие легкой атлетики в России. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.
Теория: Гимнастический зал и оборудование. Инвентарь.

Тема 3. Гигиена и закаливание юного спортсмена
Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Понятие о спортивной форме.

Тема 4. Меры предупреждения травм.
Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

Тема 5. Терминология.
Теория: Значение терминологии: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.
Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

Учебно-тематический план
для групп начальной подготовки 2 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	235
2	Специальная физическая подготовка	100
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	25
	Всего часов:	**416**

Содержание
Начальная подготовка 2 года обучения

1.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и

смыкание приставными шагами.
Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.
Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа, на месте с упором в стену; бег 10-20 метров с ускорением, по сигналу.

2.Специальная физическая подготовка

Бег дальнейшее изучение задач первого года
Барьерный бег: обучение технике перехода через барьер.
Прыжки в длину: ритм последних шагов разбега в сочетании с отталкиванием от бруса отталкивания.
Прыжки в высоту: обучение технике перехода через планку одним из способов.
Толкание ядра: толкание ядра с песта, стоя лицом и боком по направлению толкания (весом от 2 до 3 кг).
Метание хоккейного и теннисного мяча; отведение мяча способом прямо - назад на 4 шага и метание мяча с разбега.
Быстрота в метаниях: бросковые упражнения. Вес снарядов для ядра (2-5 кг), диска (до I кг), копье (600 гр.).
Быстрота движений: собственно, силовые упражнения, выполняемые во времени. Занятия акробатикой и гимнастикой направлены на выполнение подготовительных упражнений прыгунов с шестом. Основные упражнения: стойки на кистях, кувырок назад с выходом в стойку на руках, подъем ног и туловища на канате, переход через планку высотой 80-100 см, через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием с какого-либо возвышения.
Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах 6-8 раз и в многоборьях 4-6 раз.

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

4.Техническая подготовка

Средства и методы обучения спортивной технике и средства тренировки используются такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста. Однако, учитывая специфику подготовки многоборцев, объем количества упражнений уменьшается для каждого вида по сравнению со специализирующимися в отдельном виде, а период обучения вида увеличивается. Далее будут указываться задачи и основные средства обучения и тренировки для видов каждого года обучения.
Быстрота реакции: старты с различных исходных положений и на различные сигналы.
Общая беговая выносливость: кроссы в равномерном темпе. Спортивные и подвижные игры.

Гибкость: основное внимание - на подвижность тазобедренного и плечевого суставов.
Ловкость и координация: применение акробатических и гимнастических упражнений, связанных с проявлением смелости.
Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах, - 8-10 раз.

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. История развития легкой атлетики
Теория: Возникновение и развитие легкой атлетики в России. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.
Теория: Гимнастический зал и оборудование. Инвентарь.

Тема 3. Гигиена и закаливание юного спортсмена
Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Понятие о спортивной форме.

Тема 4. Меры предупреждения травм.
Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

Тема 5. Терминология.
Теория: Значение терминологии: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.
Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

Учебно-тематический план
для групп начальной подготовки 3 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	235
2	Специальная физическая подготовка	100
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	25
	Всего часов:	**416**

Содержание
Начальная подготовка 3 года обучения

1.Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и

смыкание приставными шагами.
Виды ходьбы: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом.
Виды бега: с преодолением препятствий, с изменением темпа, на месте с упором в стену; бег 10-20 метров с ускорением, по сигналу.

2.Специальная физическая подготовка

Бег дальнейшее изучение задач первого года
Барьерный бег: обучение технике перехода через барьер.
Прыжки в длину: ритм последних шагов разбега в сочетании с отталкиванием от бруса отталкивания.
Прыжки в высоту: обучение технике перехода через планку одним из способов.
Толкание ядра: толкание ядра с песта, стоя лицом и боком по направлению толкания (весом от 2 до 3 кг).
Метание хоккейного и теннисного мяча; отведение мяча способом прямо - назад на 4 шага и метание мяча с разбега.
Быстрота в метаниях: бросковые упражнения. Вес снарядов для ядра (2-5 кг), диска (до I кг), копье (600 гр.).
Быстрота движений: собственно силовые упражнения, выполняемые во времени. Занятия акробатикой и гимнастикой направлены на выполнение подготовительных упражнений прыгунов с шестом. Основные упражнения: стойки на кистях, кувырок назад с выходом в стойку на руках, подъем ног и туловища на канате, переход через планку высотой 80-100 см, через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием с какого-либо возвышения.
Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах 6-8 раз и в многоборьях 4-6 раз.

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий

4.Техническая подготовка

Средства и методы обучения спортивной технике и средства тренировки используются такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей данного возраста. Однако, учитывая специфику подготовки многоборцев, объем количества упражнений уменьшается для каждого вида по сравнению со специализирующимися в отдельном виде, а период обучения вида увеличивается. Далее будут указываться задачи и основные средства обучения и тренировки для видов каждого года обучения.
Быстрота реакции: старты с различных исходных положений и на различные сигналы.
Общая беговая выносливость: кроссы в равномерном темпе. Спортивные и подвижные игры.

Гибкость: основное внимание - на подвижность тазобедренного и плечевого суставов.
Ловкость и координация: применение акробатических и гимнастических упражнений, связанных с проявлением смелости.
Количество и участие в соревнованиях: участвуют в отдельных видах, - 8-10 раз.

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. История развития легкой атлетики
Теория: Возникновение и развитие легкой атлетики в России. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.
Теория: Гимнастический зал и оборудование. Инвентарь.

Тема 3. Гигиена и закаливание юного спортсмена
Теория: Личная гигиена. Общий режим дня. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Понятие о спортивной форме.

Тема 4. Меры предупреждения травм.
Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

Тема 5. Терминология.
Теория: Значение терминологии: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.
Теория: Методика судейства качества исполнения упражнений. Организация соревнований.

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	154
2	Специальная физическая подготовка	122
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38
4	Техническая подготовка	112
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	42
	Всего часов:	**468**

Содержание
Учебно-тренировочные 1 года обучения

1.Общая физическая подготовка

В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног на скорость, прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа, в упоре лежа сзади; из положения лежа

сед согнувшись; «пресс» из положения лежа на скамейке; приседания на двух, на одной («пистолет); бег с ускорением до 60 м., на 200-300 м.
Бег; тренировка в беге с низкого старта и бега по дистанции с учетом особенностей - 400 метров. Обучение; основам техники бега на короткие дистанции.
Барьерный бег: обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами
Прыгучесть: разнообразные прыжки прыжковые упражнения.

2.Специальная физическая подготовка

Специальная выносливость; совершенствование этого качества способствует проведение занятий по круговому методу быстрая сила; упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые в быстром темпе
Подготовка к бегу на 1500 м (количество метров, пробегаемых за 5 и 10 мин.).
Барьерный бег: совершенствование техники перехода через барьеры разной высоты, ритма бега между барьерами и скорости преодоления барьеров.
Прыжки в длину: совершенствование в технике выполнения отдельных фаз прыжка: разбег, толчок, полет и приземление.
Прыжки в высоту: обучение технике перехода через планку с короткого и среднего разбега.

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
Количество и участие в соревновании: участвуют в отдельных видах, входящих в многоборья -3-5 раз.

4.Техническая подготовка

Бег; тренировка в беге с низкого старта и бега по дистанции с учетом особенностей - 400 метров. Обучение; основам техники бега на короткие дистанции.
Барьерный бег: обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами.
Прыжки в длину: овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
Толкание ядра: обучение толканию ядра с места, стоя спиной, обучение разгону снаряда по кругу (вес 5-4 кг).
Метание копья: обучение технике держания и отведения копья, обучение технике метания (финального усилия) с одного, двух и трех
Беговая скорость: пробегание с ходу и с низкого старта отрезков 20,30,40,60 м с разной скоростью. Скоростно-силовые качества: воспитываются скоростно-силовыми упражнениями обще развивающего и специального характера, упражнения с небольшими отягощениями (гантели, гиря, диски от штанги, мешки с песком), направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата.
Прыгучесть: разнообразные прыжки прыжковые упражнения.

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.
Теория: Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России, Великом Новгороде. Этапы развития.
Тема 2. Оборудование и инвентарь.
Теория: Инвентарь, содержание и хранение.
Тема 3. Гигиенические знания и навыки
Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.
Тема 4. Меры предупреждения травм.
Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.
Тема 5. Терминология.
Теория: Значение терминологии в гимнастике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.
Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.
Теория: Методика судейства качества исполнения. Организация соревнований.
Тема 7. Основы методики обучения и тренировки легкоатлетов.
Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	174
2	Специальная физическая подготовка	156
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	69
4	Техническая подготовка	163
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	62
	Всего часов:	**624**

Содержание
Учебно-тренировочные 2 года обучения

1.Общая физическая подготовка

В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног на скорость, прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа, в упоре лежа сзади; из положения лежа сед согнувшись; «пресс» из положения лежа на скамейке; приседания на двух, на одной («пистолет); бег с ускорением до 60 м., на 200-300 м.
Бег; тренировка в беге с низкого старта и бега по дистанции с учетом особенностей - 400 метров. Обучение; основам техники бега на короткие дистанции.
Барьерный бег: обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами
Прыгучесть: разнообразные прыжки прыжковые упражнения.

2.Специальная физическая подготовка

Бег: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Подготовка к бегу на 1500 м (количество метров, пробегаемых за 5 и 10 мин.).

Барьерный бег: совершенствование техники перехода через барьеры разной высоты, ритма бега между барьерами и скорости преодоления барьеров.

Прыжки в длину: совершенствование в технике выполнения отдельных фаз прыжка: разбег, толчок, полет и приземление.

Прыжки в высоту: обучение технике перехода через планку с короткого и среднего разбега.

Толкание ядра: дальнейшее изучение выполнения отдельных фаз и связок в толкании ядра с разгона.

Метание копья: обучение технике отведения копья и метание копья с разгона

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Количество и участие в соревновании: участвуют в отдельных видах, входящих в многоборья -3-5 раз.

4.Техническая подготовка

Бег; тренировка в беге с низкого старта и бега по дистанции с учетом особенностей - 400 метров. Обучение; основам техники бега на короткие дистанции. Барьерный бег: обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами.

Прыжки в длину: овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

Толкание ядра: обучение толканию ядра с места, стоя спиной, обучение разгону снаряда по кругу (вес 5-4 кг).

Метание копья: обучение технике держания и отведения копья, обучение технике метания (финального усилия) с одного, двух и трех

Беговая скорость: пробегание с ходу и с низкого старта отрезков 20,30,40,60 м с разной скоростью. Скоростно-силовые качества: воспитываются скоростно-силовыми упражнениями обще развивающего и специального характера, упражнения с небольшими отягощениями (гантели, гиря, диски от штанги, мешки с песком), направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Прыгучесть: разнообразные прыжки прыжковые упражнения.

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки
Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.
Тема 4. Меры предупреждения травм.
Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.
Тема 5. Терминология.
Теория: Значение терминологии в гимнастике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.
Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.
Теория: Методика судейства качества исполнения. Организация соревнований.
Тема 7. Основы методики обучения и тренировки легкоатлетов.
Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	226
2	Специальная физическая подготовка	205
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	60
4	Техническая подготовка	175
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	62
	Всего часов:	**728**

Содержание
для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

1.Общая физическая подготовка
Бег на скорость (20-40м) с высокого старта; бег с ходьбой (1-3 -км); метание набивных мячей; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке (то же с отягощениями); наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений с отягощениями (мячами, блинами, гантелями); приседания «пистолет».
2.Специальная физическая подготовка
Бег: дальнейшее совершенствование в технике бега на короткие дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
Барьерный бег: совершенствование техники ритма бега с низкого старта.
Прыжки в длину: совершенствование прыжка в длину.
Прыжки в высоту; обучение прыжку с полного разбега в сочетание с отталкиванием и переходом через планку.
Толкание ядра: совершенствование толкания ядра в целом

Метание диска: обучение держанию и выпуску снаряда, изучение метания диска с места.
Метание копья: совершенствование техники выполнения фаз метания копья с разбега
Скоростная выносливость: повторный и переменный бег на отрезках 100 - 400 метров со средней и около предельной скоростью. Бег в гору и под уклон на отрезках от 100 до 600 метров.
Специальная сила многоборца: акцент делается на развитие силы рук, верхнего плечевого пояса, туловища, применяя специальные упражнения, приближенны по структуре движений к видам многоборий.
Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборье 2-4 раз и в отдельных видах - 5-6 раз.

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).
Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).
Количество и участие в соревновании: участвуют в отдельных видах, входящих в многоборья 5 раз.

4.Техническая подготовка

Бег: дальнейшее совершенствование в технике бега на короткие дистанции с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
Барьерный бег: совершенствование техники ритма бега с низкого старта.
Прыжки в длину: совершенствование прыжка в длину.
Прыжки в высоту; обучение прыжку с полного разбега в сочетание с отталкиванием и переходом через планку.
Толкание ядра: совершенствование толкания ядра в целом
Метание диска: обучение держанию и выпуску снаряда, изучение метания диска с места.
Метание копья: совершенствование техники выполнения фаз метания копья с разбега
Скоростная выносливость: повторный и переменный бег на отрезках 100 - 400 метров со средней и около предельной скоростью. Бег в гору и под уклон на отрезках от 100 до 600 метров.
Специальная сила многоборца: акцент делается на развитие силы рук, верхнего плечевого пояса, туловища, применяя специальные упражнения, приближенны по структуре движений к видам многоборий.
Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборье 2-4 раз и в отдельных видах - 5-6 раз

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России, Великом Новгороде. Этапы развития.

Тема 2. Оборудование и инвентарь.

Теория: Инвентарь, содержание и хранение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях. Гигиеническое знание водных процедур. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Причины травматизма на занятиях. Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка.

Тема 5. Терминология видов

Теория: Значение терминологии в легкой атлетике: основные принципы её построения. Разбор терминологии. Формы самостоятельной работы

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Методика судейства. Организация соревнований.

Тема 7. Основы техники выполнения видов.

Теория: Общие сведения о технике

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки атлетов

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки.

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	233
2	Специальная физическая подготовка	232
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	85
4	Техническая подготовка	216
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	66
	Всего часов:	**832**

Содержание
Для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

1.Общая физическая подготовка

Бег на скорость (20-40м) с высокого старта; бег с ходьбой (1-3 -км); метание набивных мячей; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке (то же с отягощениями); наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений с отягощениями (мячами, блинами, гантелями); приседания «пистолет»; сед согнувшись из положения лежа на спине;

«пресс» из положения лежа на скамейке; эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий, лазанием.

2.Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие прыгучести: Прыжки в длину и высоту с места, прыжки со сменой ног, то же с отягощением; прыжки со скамейки, через скамейку, с отягощением

Упражнения для развития силы: В висе на гимнастической стенке поднимание и удержание прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа; «пресс» и поднимание спины из положения лежа на скамейке; приседания на одной.

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборьях 5 раз.

4.Техническая подготовка

Бег: совершенствование в технике бега на короткие дистанции (100 - 400 метров) с учетом развития физических качеств, занимающихся (беговой скорости и скоростной выносливости).

Барьерный бег: совершенствование техники ритма бега в три шага между барьерами.

Прыжки в длину: совершенствование ритма разбега и скорости в сочетании с отталкиванием.

Прыжки в высоту; совершенствование в технике прыжка в целом. Прыжки с шестого: совершенствование в технике прыжка в целом на сгибающемся шесте.

Толкание ядра: совершенствование ритма толкания ядра с разгона.

Метание диска: обучение метания диска с поворота.

Метание копья: совершенствование техники метания копья в целом.

Воспитание физических качеств: задачи развития физических качеств и основные средства.

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.
Теория: Итоги последних выступлений Российских атлетов за рубежом. Итоги выступлений новгородских спортсменов.
Тема 2. Оборудование и инвентарь.
Теория: Инвентарь, содержание и хранение.
Тема 3. Гигиенические знания и навыки
Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях легкой атлетикой Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.
Тема 4. Меры предупреждения травм.
Теория: Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка. Оказание первой до врачебной помощи.
Тема 5. Терминология видов
Теория: Значение терминологии в легкой атлетике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.
Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.
Теория: Основные правила судейства соревнований.
Тема 7. Основы техники видов
Теория: Общие сведения о технике видов. Классификация.
Тема 8. Основы методики обучения и тренировки гимнасток
Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки. Планирование тренировки.

Учебно-тематический план
для учебно-тренировочных групп 5 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	196
2	Специальная физическая подготовка	271
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	105
4	Техническая подготовка	261
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	103
	Всего часов:	**936**

Содержание
Для учебно-тренировочных групп 5 года обучения

1.Общая физическая подготовка

Бег на скорость (20-40м) с высокого старта; бег с ходьбой (1-3 -км); метание набивных мячей; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке (то же с отягощениями); наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений с отягощениями (мячами, блинами, гантелями); приседания «пистолет»; сед согнувшись из положения лежа на спине;

«пресс» из положения лежа на скамейке; эстафеты с бегом, метанием, переноской предметов, преодолением препятствий, лазанием.

2.Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие прыгучести: Прыжки в длину и высоту с места, прыжки со сменой ног, то же с отягощением; прыжки со скамейки, через скамейку, с отягощением

Упражнения для развития силы: В висе на гимнастической стенке поднимание и удержание прямых ног до места хвата; отжимание в упоре лежа; «пресс» и поднимание спины из положения лежа на скамейке; приседания на одной.

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборьях 5 раз.

4.Техническая подготовка

Бег: дальнейшее совершенствование в технике бега на короткие дистанции (100 - 400 метров) с учетом развития физических качеств, занимающихся (беговой скорости и скоростной выносливости).

Барьерный бег: совершенствование техники бега в три шага между барьерами.

Прыжки в длину: совершенствование технике прыжка в длину в целом.

Прыжки в высоту; дальнейшее совершенствование в технике прыжка в целом.

Толкание ядра: дальнейшее совершенствование ритма толкания ядра с разгона.

Метание диска: совершенствование метания диска с поворота.

Метание копья: дальнейшее совершенствование техники метания копья в целом.

Воспитание физических качеств: задачи развития физических качеств и основные средства.

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Итоги последних выступлений Российских атлетов за рубежом. Итоги выступлений новгородских спортсменов.
Тема 2. Оборудование и инвентарь.
Теория: Инвентарь, содержание и хранение.
Тема 3. Гигиенические знания и навыки
Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях легкой атлетикой Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.
Тема 4. Меры предупреждения травм.
Теория: Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка. Оказание первой до врачебной помощи.
Тема 5. Терминология видов
Теория: Значение терминологии в легкой атлетике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.
Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.
Теория: Основные правила судейства соревнований.
Тема 7. Основы техники видов
Теория: Общие сведения о технике видов. Классификация.
Тема 8. Основы методики обучения и тренировки гимнасток
Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки. Планирование тренировки

Учебно-тематический план
для групп спортивного совершенствования 1 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	168
2	Специальная физическая подготовка	243
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	105
4	Техническая подготовка	261
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	103
6.	Инструкторская и судейская практика	56
	Всего часов:	**936**

Содержание
Группы спортивного совершенствования 1 года обучения

1.Общая физическая подготовка

Скоростной бег на 60- 100м, 300-600 м; броски набивных мячей; полуприседания и приседания с грузом /гриф, штанга/, то же быстро с подпрыгиванием вверх / вес до 50% веса тела/; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке; приседания «пистолет»; сед согнувшись из положения лежа на спине; «пресс» из положения лежа на скамейке; эстафеты с бегом, прыжками, преодоление препятствий

2.Специальная физическая подготовка

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела.

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

В начале и конце учебного года проводится приём контрольно-переводных нормативов. Соревнования проводятся в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборьях 2-4 раз и в отдельных видах - 5-6 раз

4.Техническая подготовка

Бег: совершенствование в технике бега на короткие дистанции (100 - 400 метров) с учетом развития физических качеств, занимающихся (беговой скорости и скоростной выносливости).

Барьерный бег: совершенствование техники ритма бега в три шага между барьерами.

Прыжки в длину: совершенствование ритма разбега и скорости в сочетании с отталкиванием.

Прыжки в высоту; совершенствование в технике прыжка в целом. Прыжки с шестом: совершенствование в технике прыжка в целом на сгибающемся шесте.

Толкание ядра: совершенствование ритма толкания ядра с разгона.

Метание диска: обучение метания диска с поворота.

Метание копья: совершенствование техники метания копья в целом

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Итоги последних выступлений Российских атлетов за рубежом. Итоги выступлений новгородских спортсменов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях легкой атлетики.

Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка. Оказание первой до врачебной помощи.

Тема 5. Терминология

Теория: Значение терминологии в легкой атлетике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Основные правила судейства соревнований.

Тема 7. Основы техники видов легкой атлетики.

Теория: Общие сведения о технике

. **Тема 8.** Основы методики обучения и тренировки атлетов

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки. Планирование тренировки.

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.

Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции.

6. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований: первенство групп отделения, первенство города

Учебно-тематический план

для групп спортивного совершенствования 2 года обучения

№	Название темы	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	188
2	Специальная физическая подготовка	290
3	Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	111
4	Техническая подготовка	292
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	103
6.	Инструкторская и судейская практика	56
	Всего часов:	**1040**

Содержание

Группы спортивного совершенствования 2 года обучения

1.Общая физическая подготовка

Скоростной бег на 60- 100м, 300-600 м; кросс 1,5-2 км.; броски набивных мячей; полуприседания и приседания с грузом /гриф, штанга/, то же быстро с подпрыгиванием вверх / вес до 50% веса тела/; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке; приседания «пистолет»; сед согнувшись из положения лежа на спине; «пресс» из положения лежа на скамейке; эстафеты с бегом, прыжками, преодоление препятствий

2.Специальная физическая подготовка

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела.

3.Участие в спортивных соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Количество и участие в соревнованиях; участвуют в многоборьях 4 раз и в отдельных видах - 5-6 раз.

4.Техническая подготовка

Бег: дальнейшее совершенствование в технике бега на короткие дистанции (100 - 400 метров) с учетом развития физических качеств, занимающихся (беговой скорости и скоростной выносливости).

Барьерный бег: совершенствование техники бега в три шага между барьерами.

Прыжки в длину: совершенствование технике прыжка в длину в целом.

Прыжки в высоту; дальнейшее совершенствование в технике прыжка в целом.

Толкание ядра: дальнейшее совершенствование ритма толкания ядра с разгона.

Метание диска: совершенствование метания диска с поворота.

Метание копья: дальнейшее совершенствование техники метания копья в целом.

Воспитание физических качеств: задачи развития физических качеств и основные средства.

Максимальная сила: максимальное повышение силовой подготовки с применением разнообразных упражнений с использованием отягощений, равным по весу собственного тела.

5.Тактическая, теоретическая, психологическая

Тема 1. Краткий обзор состояния развития легкой атлетики в России и Великом Новгороде.

Теория: Итоги последних выступлений Российских атлетов за рубежом. Итоги выступлений новгородских спортсменов.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки

Теория: Личная гигиена. Особенности питания при занятиях легкой атлетики. Врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви.

Тема 4. Меры предупреждения травм.

Теория: Меры предупреждения травм. Страховка, помощь и самостраховка. Оказание первой до врачебной помощи.

Тема 5. Терминология

Теория: Значение терминологии в легкой атлетике: основные принципы её построения. Разбор терминологии.

Тема 6. Организация и правила проведения соревнований.

Теория: Основные правила судейства соревнований.

Тема 7. Основы техники видов легкой атлетики.

Теория: Общие сведения о технике

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки атлетов

Теория: Задачи и содержание обучения и тренировки. Этапы обучения. Принципы тренировки. Планирование тренировки

Воспитание дисциплинированности, организованности, способности управлять своим поведением в сложных условиях соревнований (оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их).

Развитие и совершенствование познавательных способностей личности спортсменов (память, внимание, наблюдательность, устойчивость и гибкость мышления, развитие творческого воображения).

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных факторов спортивной деятельности (развитие сосредоточенности и устойчивого внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, умения определить момент готовности к началу действия).

Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.

Овладения приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания, словесной саморегуляции

6. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований: первенство групп отделения, первенство города

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании слово «борье» (используемый вариант - многоборье), основан на особенностях вида спорта «легкая атлетика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства 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 всероссийского уровня.

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».

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

-при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

-при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям; при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

-при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

-при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

-при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17.Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
Брус для отталкивания	штук	1
Буфер для остановки ядра	штук	1
Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
Гири спортивные (16, 24, 32 кг.)	комплект	3
Грабли	штук	2
Доска информационная	штук	2
Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
Колокол сигнальный	штук	1
Конус высотой 15 см	штук	10
конус высотой 30 см	штук	20
Круг для места толкания ядра	штук	1
Мат гимнастический	штук	10
Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
Мяч для метания (140 г)	штук	10
Мяч набивной (от 1 до 5 кг)	комплект	8
Палочка эстафетная	штук	20
Патроны для пистолета стартового	штук	1000
Пистолет стартовый	штук	2
Планка для прыжков в высоту	штук	8
Рулетка (10 м)	штук	3
Рулетка (100 м)	штук	2

Рулетка (20 м)	штук	1
Рулетка (50 м)	штук	3
Секундомер	штук	10
Скамейка гимнастическая	штук	20
Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
Стартовые колодки	пар	10
Стойки для приседания со штангой	пар	1
Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
Планка для прыжков с шестом	штук	10
Покрышка непромокаемая для мест приземления при прыжках с шестом	штук	1
Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
Стойки для прыжков с шестом	пар	1
Диск массой 1,0 кг	штук	20
Диск массой 1,5 кг	штук	10
Диск массой 1,75 кг	штук	15
Диск массой 2,0 кг	штук	20
Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
Копье массой 600 г	штук	20
Копье массой 700 г	штук	20
Копье массой 800 г	штук	20
Круг для места метания диска	штук	1
Круг для места метания молота	штук	1
Молот массой 3,0 кг	штук	10
Молот массой 4,0 кг	штук	10
Молот массой 5,0 кг	штук	10
Молот массой 6,0 кг	штук	10
Молот массой 7,26 кг	штук	10
Ограждение для метания диска	штук	1
Ограждение для метания молота	штук	1
Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1
Ядро массой 3,0 кг	штук	20
Ядро массой 4,0 кг	штук	20
Ядро массой 5,0 кг	штук	10
Ядро массой 6,0 кг	штук	10
Ядро массой 7,26 кг	штук	20

18. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками.

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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от

08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)1 или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика - Приказ Минспорта России № 966 от 16.11.2022 г.

2.Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 N 1282

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

4.Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

5.Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

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

7.Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

8.Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

9.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10.Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.М. Портнов и др. М. Советский спорт, 2004.-88 с.

11. Чеснокова Н.Н. Легкая атлетика.-Москва: Физическая культура ,2010

12. Лахов В.И Легкая атлетика.-Москва : Советский спорт, 2003

13. Жилкин А.И Легкая атлетика .- Москва :Академия, 2003

14. Валерий Сечкин Легкая атлетика.- Москва: Спорт,2004

15. Макаров А.Н Легкая атлетика .- Москва: Просвещение, 1990.

Лямцев М.И. - общая редакция - Учебная программа по лёгкой атлетике для ДЮСШ и СДЮШОР. Москва, 1977 год.

16. Бубе Х, Фек Г., Штюблер Х., Трогм Ф., - Тесты в спортивной практике. ФиС, 1963 г.
17. Добровольский В.К. - Физическая культура и здоровье. «Медицина», 1972.
18. Куколевский Г.М. - Советы врача спортсмену. «Медицина», 1972.
19. Филина В.П. - Новое в методике воспитания физических качеств ФиС, 1969 г.
20. Иваницкий М.Ф. - Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. ФиС, 1964 г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/

Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

https://edu.gov.ru/-сайт Минпросвещения России.

http://www.rusada.ru (РУСАДА).

Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/).

Международный олимпийский комитет (http://www.olymp

Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы http://periodika.websib.ru

Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» http://www.vidod.edu.ru
Лёгкая атлетика России [Электронный ресурс].URL:http://www.rusathletics.com/
Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru/
Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/

Сайт федерации лёгкой атлетики Новгородской области flano53@yandex.ru