

**Муниципальное бюджетное учреждение**

дополнительного образования Сальского района

«Спортивная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на тренерском совете  № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |  | *«Утверждаю»*  Директор  МБУ ДО Сальского района «Спортивная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г.Лохманов |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**по этапам спортивной подготовки НП, УТ, ССМ, ВСМ**

Срок реализации программы: бессрочно

2023 год

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО Сальского района

«Спортивная школа»

от « » 2023 г. №

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

# по виду спорта «легкая атлетика»

1. **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**
   1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) разработана в рамках реализации Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
   1. **Краткая характеристика вида спорта «легкая атлетика»**

Вид спорта «лёгкая атлетика» как вид спорта объединяет более 120 видов, которые представлены в Общероссийской классификации и делятся на: мужские и женские, по возрастным группам, по местам проведения соревнований. По преимущественному проявлению определённых двигательных умений, навыков, целей действия они делятся на:

- ходьбу и бег, где решаются задачи преодоления дистанций с максимальной скоростью;

- прыжки, в которых спортсмены стремятся преодолеть максимальное расстояние в полёте;

- метания, где спортсменам необходимо послать снаряд на максимальное расстояние;

- комплексным видом спорта, включающим в себя соревнования в беге, прыжках и метаниях, являются многоборья.

Программа соревнований Олимпийских игр и чемпионатов мира по лёгкой атлетике включает в себя 24 вида спорта для мужчин и 23 для женщин (табл.1). На чемпионатах мира в закрытых помещениях как мужчины, так и женщины соревнуются в 13 видах: бег на 60 м, 400 м, 800 м, 1500 м, 3000 м, 60 м с барьерами, эстафета 4×400 м, прыжки в высоту, в длину, с шестом, тройной прыжок, толкание ядра, многоборье. В соревнованиях  женщин и юных спортсменов приняты: в беге уменьшенные высота препятствий, расстояние между барьерами – на 100 и 110 м, в метаниях - вес снарядов.

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика» определяются МБУ Сальского района дополнительного образования «Спортивная школа», реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – МБУ ДО Сальского района «СШ»), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «легкая атлетика»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
| бег 50 м | 002 | 064 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 60 м | 002 | 002 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 100 м | 002 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 200 м | 002 | 004 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 300 м | 002 | 005 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 400 м | 002 | 006 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 600 м | 002 | 007 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 800 м | 002 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 1000 м | 002 | 009 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 1500 м | 002 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| бег 3000 м | 002 | 012 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| эстафетный бег 4 х 100 м | 002 | 020 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| кросс – командные соревнования | 002 | 058 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| кросс 1 км | 002 | 031 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| кросс 2 км | 002 | 032 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| кросс 3 км | 002 | 033 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| 3-борье | 002 | 056 | 1 | 6 | 1 | 1 | Н |
| 4-борье | 002 | 057 | 1 | 6 | 1 | 1 | Н |

* 1. **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «легкая атлетика»**

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса выделяются 19 направлений спортивной подготовки – легкоатлетических специализаций, подразумевающих избирательность долгосрочной (многолетней) подготовки к выступлению в определенных соревновательных дисциплинах (группах соревновательных дисциплин):

1) - бег 60 м; - бег 100 м; - бег 200 м;

2) - бег 400 м;

3) - бег 60 м с барьерами, - бег 110 (100) м с барьерами;

4) - бег 400 м с барьерами;

5) - бег 800 м; - бег 1500 м;

6) - бег 3000 м; - бег 5000 м; - бег 10000 м;

7) - бег 2000 м с препятствиями; - бег 3000 м с препятствиями;

8) - бег марафонский;

9) - спортивная ходьба на дистанции от 3000 м до 50 км;

10) - прыжок в высоту;

11) - прыжок в длину;

12) - прыжок тройной;

13) - прыжок с шестом;

14) - толкание ядра;

15) - метание молота;

16) - метание диска;

17) - метание копья;

18) - семиборье (женщины);

19) - десятиборье (мужчины).

Перечисленные выше легкоатлетические специализации рассматриваются в

качестве основных. При этом легкоатлетические специализации в беге по шоссе, кроссовом беге, горном беге, трейле (трейлраннинге), суточном беге формируется в процессе многолетней спортивной подготовки как дополнительные для части спортсменов-легкоатлетов, в основном специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции.

* 1. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

* 1. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «легкая атлетика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) |
| Этап начальной  подготовки | 3 | от 9 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | от 12 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | от 14 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | от 15 |

* 1. **Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяется МБУ ДО Сальского района «СШ» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Наполняемость (человек)** |
| Этап начальной подготовки | от 10 |
| Учебно-тренировочный  (этап спортивной специализации) | от 8 |
| Совершенствования  спортивного мастерства | от 2 |
| Высшего спортивного мастерства | от 1 |

* 1. **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 (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

МБУ ДО Сальского района «СШ» указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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 МБУ ДО Сальского района «СШ».

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

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

Таблица № 4

Планируемый 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  совершенст-  вования  спортивного  мастерства | Этап высшего  спортивного  мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Контрольные | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |

* 1. **Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса**

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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно- тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше  трех  лет |
| Количество часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Общее количество  часов в год | 234-312 | 312-416 | 468-728 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

* 1. **Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

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

МБУ ДО Сальского района «СШ» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

* 1. «ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ
  2. **Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «легкая атлетика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО Сальского района «СШ» ежегодно на 52 недели (в часах).

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

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

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется МБУ ДО Сальского района «СШ» в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

* 1. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год МБУ ДО Сальского района «СШ» самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в МБУ ДО Сальского района «СШ».

При составлении учебно-тренировочного графика МБУ ДО Сальского района «СШ» учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

* 1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении

№ 3 к Программе.

* 1. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется МБУ ДО Сальского района «СШ» для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;

этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели;

количество часов в неделю;

место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся;

начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

* 1. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки МБУ ДО Сальского района «СШ».

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист (на бланке МБУ ДО Сальского района «СШ»):
   1. Гриф согласования с руководителем МБУ ДО Сальского района «СШ»;
   2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка:
   1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
   2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:
   1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
   2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
   3. План по месяцам;
   4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

* 1. Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется МБУ ДО Сальского района «СШ» 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.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4

к Программе.

* 1. 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 МБУ ДО Сальского района «СШ» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение

№ 5 к Программе).

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, участие в работе коллегиальных органов управления МБУ ДО Сальского района «СШ»).

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

* 1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в МБУ ДО Сальского района «СШ» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

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 проводится с учетом приложения № 6 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

* 1. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
  2. **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.

* 1. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,

**спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к Программе.

* 1. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО Сальского района «СШ» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства МБУ ДО Сальского района «СШ» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Программе.

Приложение № 1

к примерной программе

по виду спорта

«легкая атлетика»,

утвержденной приказом МБУ ДО

Сальского района «Спортивная школа»

« » 2023г. №

Титульный лист

На «Титульном листе» Программы указываются:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

наименование организации, реализующей Программу; гриф утверждения Программы;

срок реализации Программы; год составления Программы.

*Образец титульного листа*

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Сальского района «Спортивная школа»**

**(МБУ ДО Сальского района «СШ»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принято  на тренерском совете  № \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |  | *«Утверждаю»*  Директор  МБУ ДО Сальского района «Спортивная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.Г.Лохманов |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**по этапам спортивной подготовки НП, УТ, ССМ, ВСМ**

Срок реализации программы: бессрочно

Год cоставления

Приложение № 2

к Программе по виду спорта «легкая атлетика»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района

«Спортивная школа»

« » 2023г. №

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 9-14 | 12-18 | 18-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (чел) | | | | | |
| Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | | |
|  | Общая физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 17-32 | 15-20 | 12-17 | 11-16 |
|  | Специальная физическая подготовка (%) | 20-75 | 21-72 | 21-23 | 24-27 | 24-27 | 25-28 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 1-2 | 2-4 | 3-6 | 4-7 | 5-8 |

17

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техническая подготовка (%) | 12-15 | 13-16 | 20-24 | 21-26 | 22-27 | 22-27 |
|  | Тактическая, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (%) | 5-8 | 5-8 | 6-9 | 7-10 | 8-11 | 8-11 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-4 | 3-6 | 3-6 | 3-4 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 4-6 |
| Вариативная часть, формируемая МБУ ДО Сальского района «СШ»: | | | | | | | |
|  | Самоподготовка | Устанавливается в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса | | | | | |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 468-728 | 624-936 | 936-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 3

к Программе по виду спорта «легкая атлетика»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района

«Спортивная школа»

« » 2023г. №

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

Приложение № 4

к Программе по виду спорта «легкая атлетика»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района

«Спортивная школа»

« » 2023г. №

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно- тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение | | |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | Режим учебно- тренировочного  процесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | Учебно-тренировочный график |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Учебно-тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса |

Приложение № 5

к Программе по виду спорта «легкая атлетика»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района

«Спортивная школа»

« » 2023г. №

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |

22

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования  антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений  антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| 2. Семинар | «Виды нарушений  антидопинговых правил»  «Процедура допинг- контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

Приложение № 6

к Программе по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района

«Спортивная школа»

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. №\_\_\_\_

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключения  медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно- тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих  спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных  детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6. | Другие | устанавливаются Организацией самостоятельно | |

Приложение № 7

к Программе по виду спорта «легкая атлетика»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района

«Спортивная школа»

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_\_

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,

**спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | 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 |
|  | Конь гимнастический | штук | 1 |
|  | 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 (медицинбол) (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 |
|  | Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м) | штук | 1 |
|  | 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 |
|  | Стенка гимнастическая | пар | 2 |
|  | Стойки для приседания со штангой | пар | 1 |
|  | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции, многоборье | | | |
|  | Препятствие для бега (3,96 м) | штук | 3 |
|  | Препятствие для бега (5 м) | штук | 1 |
|  | Препятствие для бега (3,66 м) | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин: прыжки, многоборье | | | |
|  | 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 |
|  | Ящик для упора шеста | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин: метания, многоборье | | | |
|  | 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 |

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Диск | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Копье | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Молот в сборе | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
|  | Шест | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
|  | Ядро | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

Таблица № 3

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствова-ния спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 3. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 4. | Майка легкоатлетическая | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Обувь для метания диска и молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 6. | Обувь для толкания ядра | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 7. | Перчатки для метания молота | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 |
| 8. | Трусы легкоатлетические | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Шиповки для бега на короткие дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | Шиповки для бега на средние и длинные дистанции | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 11. | Шиповки для бега с препятствиями (стипль-чеза) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 12. | Шиповки для метания копья | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 13. | Шиповки для прыжков в высоту | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 14. | Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | Шиповки для тройного прыжка | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

28

Приложение № 8

к Программе по виду спорта «легкая атлетика»,

утвержденной приказом

МБУ ДО Сальского района

«Спортивная школа»

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика:

Критерии отбора.-М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.

2. Ивочкин В.В. Примерные программы спортивной подготовки для детско-

юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. - М.: Советский спорт, 2005. - 114 с.

3. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.:

Физическая культура, 2010. - 240с.

4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.:

Физическая культура, 2010. - 208с.

5. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. -

М.:Олимпия Пресс, 2006 - 224с.

Интернет-ресурсы

1. http://www.rusathletics.com/ - Всероссийская федерация легкой атлетики;

2. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации;

3. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России.