

УТВЕРЖДЕНА
Приказом РД СШ по легкой
атлетике
от «10» 01 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
наименование должности руководителя
организации, реализующей дополнительную
образовательную программу спортивной подготовки

Гайдаров М.З.
(подпись) (инициалы, фамилия)

2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

(указывается наименование вида спорта)

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) (указывается наименование вида спорта) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по легкой атлетике с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября № 966 ¹ (далее – ФССП).
2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

(указываются с учетом приложения
№ 1 к ФССП)

Приложение «№1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов с/п	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (Человек)
ЭНП	3	9	10
УТЭ (этап спорт/реализации)	2-5	12	8
Этап ССМ	Не ограничивается	14	2
Этап ВСМ	Не ограничивается	15	1

4. Объем Программы 16 ноября 2022 №996.

(указывается с учетом приложения № 2 к ФССП)

Приложение №2

Этапы норматив	Этапы и годы СП					
	ЭНП		УТЭ		ЭТАП ССМ	ЭТАП ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общее 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

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

учебно-тренировочные занятия _____;

(указываются применяемые виды (формы) учебно-тренировочных занятий (групповые, индивидуальные, смешанные и иные)

учебно-тренировочные мероприятия _____;

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

Приложение № 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Этап нп	УТЭ	ЭТАП ССМ	Этап ВСМ
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спорт/соревнованиям	-	-	21	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	21

чемпионам России, кубкам России				
Учебно тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спорт/соревнованиям	-	14	18	18
Учебно тренировочные мероприятия по подготовке к официальным Спорт/сорев. Субъекта РФ	-	14	14	14
Учебно тренировочные мероприятия по общей и спец. Физ.подг.	-	14	18	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 с уток	
Мероприятия для комплексного мед обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
Учебно трен. Мероприятия в каникулярный год	До 21 суток подряд и не более 2 учебно-трен.мероприятий в год		-	
Просмотровые учебно трен.мероприятия	-	-	До 60 суток	

спортивные соревнования _____ ;
(указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП)

Виды спортивных соревнований	ЭТАП НП		УТЭ		ЭТАП ССМ	ЭТАП ВСМ
	До года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет		
Контрольные	1	2	4	4	6	6
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	2	2	2

(указываются иные виды (формы) обучения)

6. Годовой учебно-тренировочный план № 2 и 5

(указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)

(рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Примерная программа).

7. Календарный план воспитательной работы (рекомендуемый образец приведен в приложении № 2 к Примерной программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики на этапы СС.

(указывается по этапам спортивной подготовки)

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

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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 не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки **Приложение № 6**

№	упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальч	девоч	мальч	Девоч
			Не более		Не более	
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,9	9,3	9,5
1.2	Сгибание и разгибание рук В упоре лежа	количество	10	5	13	7
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	140	130
1,4	Прыжки через скакалку в теч 30 сек	Кол-во раз	25	30	30	35
1,5	Метание мяча весом 150г	м	24	13	22	15
1,6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье	см	+2	+3	+4	+5
1,7	Бег кросс на 2 км(бег по пересеч местности)	мин, с	Без учета времени		16,00	17,30

Приложение № 7(короткие дистанции)

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			Юноши	Девушки
1	бег на 60 м	с	9,3	10,3
2	Бег на 150 м	с	25,5	27,8

3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	180
Средние и длинные дистанции				
4	Бег на 60 м	с	9,5	10,6
5	Бег на 500м	Мин, с	1,44	2,01
6	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами	см	170	160
Спортивные прыжки				
	Бег на 60м	с	9,3	10,5
	Тройной прыжок в длину	м, см	5,40	5,10
	Прыжок в длину с 2 ногами	см	190	180
метание				
	Бег на 60 м	с	9,6	10,6
	Бросок набивного мяча 3 кг	м	10	8
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	180	170

Для спор/дисц, многоборье				
1	Бег на 60 м	с	9,5	10,5
2	Тройной прыжок с места	Мин, с	5,30	5,00
3	Бросок набивного мяча 3 кг	м	9	7
4	Прыжок в длину с места толчком 2 ногами	см	180	170
Уровень спортивной подготовки				
1	Период обучения на этапах спорт/подготовки (до 3 лет)	Спортивные разряды-3 юн. Разряд, 2-юн. Разряд, 1-юн.разряд		
2	Период обучения на этапах спорт-подготовки (свыше 3 лет)	Спортивные разряды-3,2,1,разряды		

Приложение №8 Нормативы и уровень спорт/квалификации для зачисления и перевода на этап ССМ по л/а

№	упражнения	Ед измерения	Юноши	девушки
Бег на короткие дистанции				

	Бег на 60 м	с не более	7,3	8,2
	Бег 300м	с не более	38,5	43,5
	Десятерной прыжок с места толчком 2 ногами	м не менее	25	23
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	260	230
Бег на средние и длинные дистанции				
	Бег на 60 м	с	8	9
	Бег на 2000 м	мин, с	6	7,10
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	240	200
Спортивная ходьба				
	Бег на 60 м	с	8,4	9,2
	Бег на 5000 м	мин, с	17,30	-
	Бег на 3000 м	мин, с	-	12,00
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	230	190
Для спор/дисциплины прыжки				
	Бег на 60 м	с	7,4	8,4
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	250	220
	Полуприсед со штангой не менее 80 кг	Кол-во	1	-
	Полуприсед со штангой не менее 40кг	Кол-во	-	1
Для спортивной дисциплины метания				
	Бег на 60 м	с	7,6	8,7
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	260	220
	Рывок штанги весом не менее 35 кг	Кол-во	-	1
	Рывок штанги весом не менее 70 кг	Кол-во	1	-
Многоборье				
	Бег на 60 м	с	7,7	8,8
	Тройной прыжок в длину с места	м, см	7,60	7,00
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	250	210
	Жим штанги лежа весом не менее 70 кг	КОЛ-ВО	1	-
	Жим штанги лежа весом не менее 25 кг	КОЛ-ВО	-	1
7. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Приложение № 9 Нормативы общей физ/подготовки и уровень квалиф. Для зачисления на этап СМ

№	упражнения	Ед измерения	муж	женщины
Бег на короткие дистанции			Не более	
	Бег на 60 м	с не более	7,3	8,2
	Бег 300м	с не более	38,5	43,5
	Десятерной прыжок с места толчком 2 ногами	м не менее	25	23
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	280	250
	Десятерной прыжок в длину с места	м	27	25
Бег на средние и длинные дистанции				
	Бег на 60 м	с	7,6	8,7
	Бег на 2000 м	Мин, с	5,45	6,40
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	250	240
Спортивная ходьба				
	Бег на 60м	с	8,2	8,9
	Бег на 5000 м	мин	17,00	-
	Бег на 3000 м	Мин, с	-	11,30
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	240	
Для спортивной дисциплины прыжки				
	Бег на 60м	с	7,3	8
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	260	240
	Полуприсед со штангой не менее 100кг	Кол-во	1	-
	Полуприсед со штангой не менее 50кг	Кол-во	-	1
Метание				
	Бег на 60 м	с	7,4	8,3
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	280	250
	Рывок штанги весом не менее 80 кг	Кол-во	1	-
	Рывок штанги весом не менее 40 кг	Кол-во	-	1
Многоборье				
	Бег на 60 м	с	7,5	8,4
	Прыжок в длину с места 2 ногами	см	270	240
	Тройной прыжок в длину с места	м, см	7,75	7,30
	Жим штанги лежа весом не менее 80 кг	Кол-во	1	-
	Жим штанги лежа весом не менее 30 кг	Кол-во	-	1
Уровень спортивной квалификации				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки _____.
(указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

15. Учебно-тематический план _____
(указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке)
(рекомендуемый образец приведен в приложении № 4 к Примерной программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Легкая атлетика» относятся требования к результатам прохождения спорт/подготовки применительно к этапам спорт/подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы _____.

(указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации _должен соответствовать требованиям проф. Стандартом «тренер - преподаватель»;

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «легкая атлетика»,
утвержденной приказом
Минспорта России
от «__» _____ 2023 г. № ____

(рекомендуемый образец)

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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 двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17	11-16
2.	Специальная физическая подготовка			21-23	24-27	24-27	25-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-2	2-4	3-6	4-7	5-8
4.	Техническая подготовка	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27	22-27

5.	Тактическая подготовка	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	8-11
6.	Теоретическая подготовка	-	-	-	-	-	-
7.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская практика	-	-	2-4	3-6	3-6	3-4
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год							

Приложение № 2
к примерной дополнительной
образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «легкая
атлетика», утвержденной приказом
Минспорта России
от «___» _____ 2023 г. № ____

(рекомендуемый образец)

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
1.3.
2.	Здоровьесбережение		

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
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
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
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Приложение № 3
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«легкая атлетика», утвержденной приказом
Минспорта России
от «__» _____ 2023 г. № ____

(рекомендуемый образец)

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
Этап начальной подготовки	Теоритические занятия (ценности спорта)	1 год	Обязательное составление отчета о проводимом мероприятии
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Семинар для спортсменов и тренеров
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Приложение № 4
к примерной дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду спорта
«легкая атлетика», утвержденной приказом
Минспорта России
от «__» _____ 2023 г. № ____

(рекомендуемый образец)

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный

	процесс			продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
