

**КОМИТЕТ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА ГОРОДА КУРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»**

Принята на заседании
педагогического совета
от « 1 » февраля 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю
директор МБУ ДО «СПШ №1»
Васильев В.Н.
Приказ от « 1 » февраля 2023 г.
№ 03.01-12

Дополнительная общеобразовательная программа
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 №1282 в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 №996

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства
- не ограничивается

Составитель программы:

Пигарева Е.В., заместитель директора по
спортивной работе МБУ ДО «СПШ №1»
Халеев Виктор Васильевич,
тренер-преподаватель

г. Курск, 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Общие положения.....	6
1.1. Название программы.....	6
1.2. Цель Программы	7
2. Характеристика Программы.....	8
2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах ...	8
2.2. Объем Программы	10
2.3. Виды (формы) организации обучения.....	10
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	10
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	12
2.3.3. Спортивные соревнования.....	13
2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.....	14
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
3. Система контроля.....	21
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации.....	24
4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	27
4.2. Учебно-тематический план.....	31
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	31
6. Условия реализации Программы.....	32
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	32
6.2. Кадровые условия реализации Программы	35
7. Информационно-методические условия реализации Программы	36
7.1. Список литературных источников	36
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....	37
Приложения	38

Пояснительная записка

Легкая атлетика-древнейший вид современного спорта. Около 3000 лет тому назад участники спортивных состязаний, проводившихся в Древней Греции, соревновались именно в тех видах, которые теперь объединены понятием легкоатлетический спорт.

Легкая атлетика - олимпийский вид спорта, один из наиболее массовых. Впервые первенство России по легкой атлетике проходило в 1908 г. Легкую атлетику по праву величают «королевой спорта», потому что в ее дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Единая Всероссийская спортивная квалификация (далее - ЕВСК) включила в себя 46 классических легкоатлетических спортивных дисциплин и 65 их разновидностей (и у мужчин, и у женщин) – соревнования, которые проводятся по своим правилам, и главное, в них сложились свои научно-методические основы обучения и тренировки.

Лёгкая атлетика объединяет следующие дисциплины: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метание (диска, копья, молота), толкание ядра и легкоатлетические многоборья. Соревнования проводятся как для мужчин, так и для женщин.

Сегодня в Курской области лёгкой атлетикой в 13-ти спортивных школах занимаются 1500 человек. Подготовкой легкоатлетов в Курской области занимаются 52 тренера. Шесть легкоатлетов Курской области участвовали в Олимпийских играх с 1996 по 2008 год.

Легкая атлетика активно развивается на территории Курской области: организуются и проводятся спортивные соревнования по легкой атлетике; сборные команды Курской области успешно участвуют во всероссийских соревнованиях по легкой атлетике; благодаря успешным выступлениям курских легкоатлетов укрепляются позиции и повышается престиж

легкоатлетического спорта Курской области на Всероссийской и международной арене.

За последние 4 года в списки кандидатов в состав сборных команд России вошли 27 курских легкоатлетов. Успех сопутствовал легкоатлетам Курского края в период с 2020 по 2023 год — 110 медалей официальных межрегиональных и Всероссийских соревнований, сборная Курской области на первенстве России U18 вошла в десятку лучших регионов России, заняла первое место в Высшей лиге и переместилась в Суперлигу.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа №1» (МБУ ДО «СШ№1») (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022 года № 1282, а также следующих нормативных правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон 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»;
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 996 (далее – ФССП);
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
7. Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
10. Устава «МБУ ДО «СШ№ 1»;
11. Нормативно-правовых актов Учреждения.

1. Общие положения

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по дисциплинам, указанным в таблице № 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП. Номер – код вида спорта «Легкая атлетика» 002 000 1 6 1 1 Я.

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Бег на короткие дистанции							
бег 30 - 50 м	002	064	1	8	1	1	Я
бег 60 м	002	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	002	003	1	8	1	1	Я
бег 200 м	002	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	002	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	002	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200 м)	002	077	1	8	1	1	Я
Бег на средние и длинные дистанции							
бег 600 м	002	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	002	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200 м)	002	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	002	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	002	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200 м)	002	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	002	011	1	8	1	1	Я
бег 3000 м	002	012	1	8	1	1	Я
бег 3000 м (круг 200 м)	002	080	1	8	1	1	Я
бег 5000 м	002	013	1	6	1	1	Я
бег 10000 м	002	014	1	6	1	1	Я
кросс 1 км	002	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	002	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	002	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	002	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	002	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	002	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	002	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	002	038	1	8	1	1	М

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее -УТЭ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ).

1.2. Цель Программы

Цель Программы: 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;
- подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию. Кроме того, содержание программы

может способствовать профессиональному самоопределению, так как изучаемые темы дают знания и умения, а также позволяют сформировать навыки организаторской деятельности и лидерских способностей, необходимые для успешной реализации в профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

2.Характеристика Программы

2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы, количество обучающихся в группах

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице № 2.

Сроки, возраст, количество в группах

Таблица № 2

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)	
			min	max
ЭНП	3	9	10	20
УТЭ	5	12	8	16
ССМ	Не ограничивается	14	2	16

В таблице №2 определяется:

- минимальный возраст обучающегося при зачислении или переводе с этапа на этап спортивной подготовки;
- минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице №2;

– на этапе совершенствования спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «легкая атлетика» по этапам спортивной подготовки с учетом:

- возраста обучающихся;
- становления спортивного мастерства (разрядные нормативы);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика»;
- возможности перевода обучающихся из других Учреждений.

На ЭНП и УТЭ зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

Возраст обучающихся на этапах ССМ не ограничивается при условии вхождения в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «легкая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «легкая атлетика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

2.2. Объем Программы

Объем Программы указан в таблице № 3.

Объем Программы

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
	ЭНП			УТЭ					
	ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 3	УТЭ1	УТЭ 2	УТЭ 3	УТЭ 4	УТЭ 5	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	6	9	9	12	12	12	18
Общее кол- во часов в год	234	312	312	468	468	624	624	624	936

2.3 Виды (формы) организации обучения

2.3.1 Учебно-тренировочные занятия

Основной формой учебного процесса в Учреждении является очная форма, в случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации программы в очной форме, может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основной формой организации обучения по Программе в Учреждении являются учебно-тренировочные занятия, которые проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). По форме учебно-тренировочные занятия подразделяются на: групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы), в том числе с использованием дистанционных технологий.

Формы учебно- тренировочных занятий представлены в Таблице № 4

Формы учебно-тренировочных занятий

Таблица № 4

Форма учебно-тренировочных занятий	ЭНП	УТЭ	ССМ
Групповая	+	+	
Смешанная	+	+	+
Индивидуальная			+

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- ЭНП — двух часов;
- УТЭ — трех часов;
- ССМ — четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

- учебно-тренировочные группы объединяются (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;
- учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 5.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения и обратно)		
		ЭНП	УТЭ	ССМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	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 соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	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	До 21 суток подряд и не		-

	каникулярный период	более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях, с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований ЕВСК.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований ЕВСК.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 6.

Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ
	ЭНП			УТЭ					
	ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
Контрольные	1	2	2	4	4	4	4	4	6
Отборочные	-	1	1	1	1	1	2	2	2
Основные	-	1	1	1	1	1	2	2	2

2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ, а также на всех этапах спортивной

подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (далее – учебный план).

Учебный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется с учетом: соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, указанного в Таблице № 7 .

Соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий

Таблица № 7

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		ЭНП		УТЭ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции						
1	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	17-32	15-20	12-17
2	Специальная физическая подготовка(%)			21-23	24-27	24-27
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	22-27
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	2-4	3-6	3-6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5
Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции						
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	40-50	30-41	10-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)			10-12	12-15	25-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	14-18	15-20	17-22
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1- 3	2-4	3-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2- 4	2-4	3-5

Учебный план для спортивных дисциплин бег на короткие дистанции (см. Приложение № 1).

Учебный план для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции (см. Приложение № 2).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении №3

Цель воспитательной работы: воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне

развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (см. Приложении № 4).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Учреждении на сайте РУСАДА;
- ежегодная оценка уровня знаний обучающихся.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Учреждения. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Цель инструкторской и судейской практик: получение обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики (см. Приложении №5)

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

В Учреждении осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров обучающихся.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные медицинские осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения (проводятся в соответствии с клиническими (методическими рекомендациями)).

На ЭНП необходимо наличие медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

На УТЭ необходимо наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям.

На этапе ССМ необходимо наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям.

Медико-биологические средства восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача.

Восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

План применения восстановительных средств и планы медицинских, медико-биологических мероприятий и указаны в таблицах № 8,9.

План применения восстановительных средств

Таблица № 8

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Соблюдение режима дня, рекомендации родителям по организации питания, отдыха. Дни отдыха.	В течение года
УТЭ	Самомассаж, массаж, рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
ССМ	Дыхательные упражнения, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, массаж, самомассаж рефлексия.	В течение года (по показаниям)
	Баня: паровая или сауна (за 5 дней до старта).	1 раз в месяц
	Свободное плавание в бассейне (перед соревнованиями за 5 дней не применять)	В течение года (по показаниям)

План медицинских, медико-биологических мероприятий

Таблица № 9

Этап	Мероприятия	Сроки проведения
ЭНП	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
УТЭЭ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года
ССМ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года (по показаниям)
	Применение медико-биологических с средств	В течение года (по показаниям)
	Применение педагогических, психологических, гигиенических средств	В течение года

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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 ЭНП:

- 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;
- изучить основы здорового образа жизни;
- 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На УТЭ:

- 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;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья;
- 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 ССМ:

- 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;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения здоровья;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Контроль и оценка результатов освоения Программы (см. Приложение № 6)

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (см. Приложении № 7)

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Порядок и основания перевода, отчисления и восстановления обучающихся определяют локальные акты Учреждения.

3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) обучающихся на этапах спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «легкая атлетика» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах № 10, 11,12:

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	кол-во раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	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»

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,3	10,3
1.2.	Бег на 150 м	с	не более	
			25,5	27,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	180
2. Для спортивных дисциплин бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,5	10,6
2.2.	Бег на 500 м	мин, с	не более	
			1.44	2.01
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	160
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			7,3	8,2
1.2.	Бег на 300 м	с	не более	
			38.5	43.5
1.3.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			25	23
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			260	230
2. Для спортивной дисциплины бег на средние и длинные дистанции				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8	9
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			6.00	7.10
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

4. Рабочая программа по виду спорта «легкая атлетика»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий
по виду спорта «легкая атлетика»

Таблица № 13

№п/п	Программный материал (учебно- тренировочные средства)	Этапы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		до года	свыше одного года
1	Бег трусцой в равномерном темпе	+	+
2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	+	+
3	Упражнения на статику и статическое равновесие	+	+
4	Специальные беговые упражнения		+
5	Бег с ускорением		+
6	Бег с высокого старта	+	+
7	Бег с высокого старта «по движению»		+
8	Бег с высокого старта под команду		+
9	Бег с низкого старта (без колодок)		+
10	Бег с хода		+
11	Челночный бег	+	+
12	Встречные эстафеты	+	+
13	Бег под команду из различных исходных положений.	+	+
14	Бег под команду с различными заданиями	+	+
15	Повторный бег	+	+
16	Барьерные упражнения в различных комбинациях.	+	+
17	«Высокое бедро» с барьерами		+
18	Барьерный бег		+
19	Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава	+	+
20	Упражнения для развития подвижности коленного сустава обеих ног		+
21	Пешие туристические прогулки в лесопарковой зоне для развития общей выносливости	+	+
22	Ходьба широким шагом с элементами		+

	спортивной ходьбы		
23	Кросс		+
24	Прыжки через скакалку на 2-х и одной ноге	+	
25	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку»	+	
26	Прыжки в длину с места с одной и 2-х ног приземлениена две ноги	+	+
27	Скачки на 2-х и одной ноге через лежащую «лесенку», в том числе левым и правым боком, спиной		+
28	Одинарные, двойные и тройные прыжки в длину с места с 2-х ног и приземление на две ноги		+
29	Двойной и тройной прыжок с места		+
30	Прыжки в длину с небольшого разбега, то же через препятствие (барьер, скакалка) 10–30 см	+	+
31	Прыжки через барьеры на 2-х ногах через шаг и на каждый шаг		+
32	Комплекс упражнений с набивными мячами в парах, выполняя броски двумя руками	+	
33	То же, поочередно правой и левой рукой		+
34	Метание теннисного мяча на дальность	+	
35	Метание теннисного мяча в цель		+
36	Перебрасывание набивного мяча и теннисного мяча от партнера партнеру различными способами на скорость	+	+
37	Подвижные игры с набивным мячом		+
38	Упражнения с резиной для мышц стопы и укрепления коленного и тазобедренного сустава		+
39	Упражнения с гантелями для плечевого, локтевого и кистевого сустава		+
40	Подвижные игры	+	+
41	Спортивные игры по упрощенным правилам		+

№п/п	Программный материал (учебно-тренировочные средства)	Учебно-тренировочный этап		ССМ
		до 3-х лет	свыше3-х лет	
I.	Спортивная дисциплина «Бег на короткие дистанции»	Соревновательные дисциплины – бег 60 м, 100 м, 200 м		
1	Бег на отрезках до 80 м с интенсивностью 96–100 %		+	+
2	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90–100 %			+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 80 м с интенсивностью 90 % и ниже	+	+	
5	Прыжковые упражнения	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения		+	+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	Спортивная дисциплина «Бег на короткиедистанции»	Соревновательная дисциплина– бег 400 м		
1	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 91–100 %		+	+
2	Бег на отрезках до 100 м с интенсивностью 96–100 %			+
3	Старты и стартовые упражнения до 40 м	+	+	+
4	Бег на отрезках свыше 100 м с интенсивностью 90 %и ниже, интервальный бег	+	+	+
5	Прыжковые упражнения	+	+	+
6	Специальные силовые упражнения			+
7	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
II.	Бег на средние и длинные дистанции	Соревновательныедисциплины– бег 800 м, 1500 м		
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности			
2	Бег в анаэробном режиме			
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+

4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+	+
7	Специальные силовые упражнения			+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	<i>Соревновательные дисциплины – бег 3000 м, 5000 м, 10000 м</i>		
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности			+
2	Бег в анаэробном режиме			+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме	+		+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+	
7	Специальные силовые упражнения			+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+
	<i>Бег на средние и длинные дистанции</i>	<i>Соревновательные дисциплины – бег 2000 м с/п, 3000 м с/п</i>		
1	Бег с моделированием соревновательной деятельности			+
2	Бег в анаэробном режиме			+
3	Бег в аэробно-анаэробном режиме			+
4	Бег в аэробном режиме, развивающем	+	+	+
5	Бег в аэробном режиме восстановительном	+	+	+
6	Прыжковые упражнения	+	+	+
7	Специальные силовые упражнения			+
8	Общие подготовительные упражнения	+	+	+

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

Учебно-тематический план (см. Приложение № 8).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика», содержащим в своем наименовании: слово «бег» с указанием дистанции до 400 м включительно (далее – бег на короткие дистанции), слово «бег» с указанием дистанции более 400 м (далее – бег на средние и длинные дистанции), слово «ходьба» (далее – спортивная ходьба), слово «прыжок» (далее – прыжки); слова «метание» и «толкание» (далее – метания), слово «борьба» (далее – многоборье), основаны 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.

Учитывая особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «легкая атлетика» Учреждение, реализует Программы по спортивным дисциплинам: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции.

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».

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах УТЭ, ССМ 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).

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

- наличие беговой дорожки;

- наличие места для прыжков, состоящего из дорожки (сектора) для разбега и места (ямы) для приземления;

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой необходимым для прохождения спортивной подготовки, указано в таблицах № 14,15

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица № 14

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10.	Колокол сигнальный	штук	1
11.	Конус высотой 15 см	штук	10
12.	Конус высотой 30 см	штук	20
13.	Конь гимнастический	штук	1
14.	Круг для места толкания ядра	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1

17.	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19.	Палочка эстафетная	штук	20
20.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21.	Пистолет стартовый	штук	2
22.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24.	Рулетка (10 м)	штук	3
25.	Рулетка (100 м)	штук	2
26.	Рулетка (20 м)	штук	1
27.	Рулетка (50 м)	штук	3
28.	Секундомер	штук	10
29.	Скамейка гимнастическая	штук	20
30.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
31.	Стартовые колодки	пар	10
32.	Стенка гимнастическая	штук	2
33.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
34.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин бег на короткие, бег на средние и длинные дистанции			
35.	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36.	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37.	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				ЭНП		УТЭ		ССМ	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Кроссовки л/а	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5	Трусы л/а	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
6	Майка л/а	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

7	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
---	----------------------------------	------	--------------------	---	---	---	---	---	---

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Учреждения проходят курсы повышения квалификации (периодичность 1 раз в 3 года).

7. Информационно-методические условия реализации Программы

7.1.Список литературных источников

1. Алихан, А.А. Цели и задачи спортивной тренировки/ А.А. Алихан //Science and Education. – 2022- №4. – С. 1681-1685
2. Бураева, М.Ф. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом в образовательных организациях / М.Ф. Бураева // Управление образовательных организацией. – 2020. - №6. – С. 64-72.
3. Ветренко А.А., Шабанов А.В. Особенности специальной физической подготовки в легкой атлетике // Проблемы и перспективы развития образования в России. - 2014. - № 26.
4. Г 12 Гаврилова Е. А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е. А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-8-2
5. О 75 Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. — М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022 — 512 с.: ил. ISBN 978-5-6047734-3-7
6. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 253 с.
7. Упражнения в системе спортивной подготовки : настольная книга тренера / [Министерство спорта Российской Федерации, Федеральный центр подготовки спортивного резерва] ; составитель И. Г. Максименко. — Москва : ПринтЛето, 2022. — 511 с. : ил., цв. ил. ; 27 см. — (Библиотека ассоциации «Федерация спортивной медицины»).Библиогр.: с. 509—511.3117 экз.ISBN 978-5-6048665-1-1 (в пер.).
8. Федотова, Е.В. Оптимальные модели распределения нагрузки и использование целевых тренировочных зон в циклических видах спорта на

выносливость / Е. В. Федотова, П.А. Сиделёв // Вестник спортивной науки. – 2021. – С. 17-22

9. Щуров, А.Г. Формирование мотивации школьников к физической активности как ведущему компоненту здорового образа жизни / А.Г. Щуров, Е.А. Гаврилова, О.А. Чурганов, А.С. Могельницкий, Б.И. Херодинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. Т. 188. -№ 10. – С. 461-466

7.2.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (методическое пособие) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673).

https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/psp_legkaya-atletika-te-essm-evsm.pdf

2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://sportlib.info/Press/TPFK/>

3. Всероссийская федерация легкой атлетики <https://rusathletics.info/>

4. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>

5. Официальный сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>

6. Официальный сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/>

7. <https://vk.com/sportmetodist>

8. Центр спортивной подготовки сборных команд Югры <https://www.csp-ugra.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		ЭНП			УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	9	9	12	12	12	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)								
				10-20		8-16				
1.	Общая физическая подготовка	96	112	132	132	152	152	152	224	
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	116	110	153	153	153	260	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	16	37	37	37	56	
4.	Техническая подготовка	34	50	66	66	123	123	123	176	
5.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	18	18	18	24	
6	Психологическая подготовка	2	2	4	4	8	8	8	16	
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	10	
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	8	8	12	12	12	28	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	4	6	4	4	8	8	8	20	
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	6	6	10	
	Итого	206	274	356	356	542	542	542	824	
11	Самостоятельная подготовка:									
1	Общая физическая подготовка	20	30	48	48	72	72	72	108	
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	4	4	4	8	
	Общее количество часов на самоподготовку	28	38	56	56	82	82	82	122	
	Общее количество часов в год	234	312	468	468	624	624	624	936	

Годовой учебно-тренировочный план легкая атлетика (бег на короткие дистанции)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		ЭНП			УТЭ					ССМ
		ЭНП1	ЭНП2	ЭНП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6		9	9	12	12	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20			8-16					2-16
1.	Общая физическая подготовка	96	112	132	132	152	152	152	224	
2.	Специальная физическая подготовка	58	86	116	110	153	153	153	260	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	16	37	37	37	56	
4.	Техническая подготовка	34	50	66	66	123	123	123	176	
5.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	18	18	18	24	
6	Психологическая подготовка	2	2	4	4	8	8	8	16	
7	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	10	
8	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	8	8	12	12	12	28	
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	4	6	4	4	8	8	8	20	
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	6	6	10	
	Итого	206	274	356	356	542	542	542	824	
11	Самостоятельная подготовка:									
1	Общая физическая подготовка	20	30	48	48	72	72	72	108	
2	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	2	2	2	4	4	4	8	
	Общее количество часов на самоподготовку	28	38	56	56	82	82	82	122	
	Общее количество часов в год	234	312	468	468	624	624	624	936	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
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-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
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); - формирование навыков правильного питания, основы рационального питания, основные принципы питания спортсмена.	В течение года
2.3	Профилактика вредных привычек и социальных болезней	Проведение и участие в акциях по профилактике вредных привычек : - воспитание отрицательного отношения к табаку, алкоголю, наркомании; - формирование активной жизненной позиции. - беседы, встречи с медиками и представителями территориальных КДН, ПДН.	В течение года
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	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

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	2	3	4
	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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
5	Экологическое воспитание		
5.1.	Практическая подготовка (формирование эстетического, нравственного отношения к природе)	Учебно-тренировочные занятия и экскурсии, туристические походы, дни здоровья на природе, выставки фотографий, стенгазет, участие в субботниках и экологических акциях и десантах.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
ЭНП	Теоретическое занятие ««Принципы и ценности, связанные с чистым спортом»»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение . Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование обучающихся об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.
	Эстафеты, маршрутная игра «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Домашнее задание: 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 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Помощь в регистрации, получение именного электронного сертификата
УТЭ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Ценности спорта. Честная игра», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг- контроля» .	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе. Темы выбираются с учетом возрастных особенностей обучающихся. Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	2	3	4
УТЭ	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины в сообществе в ВК.
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
ССМ	Теоретические занятия (беседы, лекции, семинары) «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг - контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	Подготовка памяток для спортсменов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Получение именного электронного сертификата
	Родительские собрания «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Разработка памяток для обучающихся и родителей. Информирование родителей об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. Знакомство родителей с сервисом по проверке препаратов.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Подготовка памяток для спортсменов

План инструкторской и судейской практики

	Учебно-тренировочный этап		
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией.	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей и главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей.	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований.	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Разработка комплекса упражнений для развития основных физических качеств.	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки.	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия, разминки перед соревнованием.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях на школьных соревнованиях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований.	В течение года
	Этап совершенствования спортивного мастерства		
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на разных позициях.	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки . Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года

Контроль и оценка результатов освоения Программы

Этап	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3	4
ЭНП	Знания		
	основы безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой	знает основы безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой	-опрос - наблюдение -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в практической деятельности). Например: самостоятельная организация места занятий, подбор инвентаря; осуществление самоконтроля.
	основы техники вида спорта «легкая атлетика»	знает основы техники вида спорта «легкая атлетика»	
	антидопинговые правила	знает об антидопинговых правилах	
	правила соревнований по виду спорта «легкая атлетика»	знает о правилах соревнований по виду спорта «легкая атлетика»	
	основы здорового образа жизни	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-наблюдение -практическое выполнение- (контрольные упражнения) -тестирование -выполнение юношеского разряда
	выполнять технические приемы видов легкой атлетики	выполняет технические приемы и двигательные действия легкой атлетики	
	выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке	критерии оценки уровня физической подготовленности	
	принимать участие в физкультурных и спортивных мероприятиях	критерии оценки уровня спортивной квалификации	

Этап	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3	4
УТЭ	Знания		
	правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»	знает правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика»	-опрос - наблюдение -практическая проверка (использование ситуаций, в которых необходимо продемонстрировать свои знания в практической деятельности) -дневник самоконтроля
	режим учебно-тренировочных занятий	знает режим учебно-тренировочных занятий	
	основные методы саморегуляции и самоконтроля	знает методы саморегуляции и самоконтроля	
	правила вида спорта «легкая атлетика» по спортивной специализации	знает правила вида спорта «легкая атлетика» по спортивной специализации	
	антидопинговые правила	знает антидопинговые правила	
	основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки.	
	Умения		
	выполнять упражнения и комплексы общей и специальной физической подготовки	демонстрирует комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки	-опрос - наблюдение -практическая проверка -тестирование -выполнение взрослого разряда -дневник самоконтроля -контрольные упражнения
	выполнять технические, тактические, психологические приемы	выполняет технические приемы легкой атлетики	
	применять правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях	самостоятельно организывает места занятий, подбор инвентаря	
	пользоваться методами саморегуляции и самоконтроля	осуществляет самоконтроля	
	использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	
	выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности.	
	участвовать в официальных соревнованиях	критерии оценки уровня спортивной квалификации	

Этап	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
1	2	3	4
	Знания		
ССМ	правила оказания первой доврачебной помощи	знает правила оказания первой доврачебной помощи	-опрос -наблюдение -практическая проверка -тестирование -контрольные упражнения -выполнение спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года
	режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	соблюдает режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	
	правила вида спорта «легкая атлетика» по спортивной специализации	инструкторская и судейская практика	
	основные виды подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность	знает содержание и виды физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки	
	антидопинговые правила	отсутствие нарушений антидопинговых правил	
	Умения		
	оказывать первую доврачебную помощь	владеет приемами первой доврачебной помощи	
	самостоятельно составлять комплексы общей и специальной физической подготовки	применяет в самостоятельной работе по индивидуальным планам	
	выполнять технические, тактические, психологические приемы	рационально применяет технические, тактические, психологические приемы в соревновательной деятельности	
	выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)	критерии оценки уровня физической подготовленности	
	принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований	демонстрирует высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях	
	использовать физкультурно-спортивную деятельность для сохранения здоровья	осознает ценности здоровья и обоснованно выбирает ЗОЖ	

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе начальной подготовки 1года обучения**

Таблица 1

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		ЭНП-1			ЭНП-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3х10 м.,(с)	9,8	9,7	9,5	9,6	9,4	9,3
2	Прыжок в длину с места (см)	121	125	130	131	135	140
3	Прыжки через скакалку в течение 30 сек. (количество раз)	32	34	35	25	27	30
4	И.П. – Упор лёжа Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5	6	7	10	11	13
5	Метание мяча весом 150 г (м)	13	14	15	22	24	25
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+3	+4	+5	+2	+3	+4
7	Бег 2 км (мин,с)	Без учёта времени			Без учёта времени		
8	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе начальной подготовки 2 года обучения**

Таблица 2

№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		ЭНП-2			ЭНП-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Челночный бег 3x10 м., (с)	9,5	9,4	9,3	9,5	9,3	9,1
2	Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	132	135	140
3	Прыжки через скакалку в течение 30 сек. (количество раз)	38	40	42	25	30	35
4	И.П. – Упор лёжа Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	6	7	8	10	12	14
5	Метание мяча весом 150 г (м)	14	15	18	25	26	28
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+4	+5	+6	+2	+3	+4
7	Бег 2 км (мин,с)	17,30			16,00		
8	Теоретическая программа	зачет			зачёт		

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе начальной подготовки 3 года обучения**

Таблица 3

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		ЭНП-3			ЭНП-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,6	10,5	10,3	9,5	9,3	9,1
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	30,0	29,0	27,8	132	135	140
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	160	170	180	25	30	35
4	Выполнение норматива ЕВСК	3-ю					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе начальной подготовки 3 года обучения**

Таблица 4

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ЭНП-3			ЭНП-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	11,0	10,8	10,6	9,8	9,7	9,5
2	Бег 500 м (мин,с)	2,10	2,05	2,01	1,50	1,46	1,44
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	150	155	160	160	165	170
4	Выполнение норматива ЕВСК	3-ю					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 1 года обучения**

Таблица 5

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ -1			УТЭ-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,4	10,3	10,0	9,5	9,2	8,8
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	29,0	28,0	27,0	29,0	26,0	25,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	165	175	183	180	185	193
4	Выполнение норматива ЕВСК	1-3-юн					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 1 года обучения**

Таблица 6

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ-1			УТЭ-1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,8	10,5	10,3	9,6	9,4	9,1
2	Бег 500 м (мин,с)	2,10	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	150	160	165	160	170	175
4	Выполнение норматива ЕВСК	1-3-юн					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 2 года обучения**

Таблица 7

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ -2			УТЭ-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,2	9,8	9,5	9,0	8,6	8,3
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	29,0	27,0	26,0	28,0	25,0	24,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	170	180	185	180	190	195
4	Выполнение норматива ЕВСК	3 разряд-2 юн.					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 2 года обучения**

Таблица 8

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ-2			УТЭ-2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,5	10,0	9,7	9,5	9,0	8,6
2	Бег 500 м (мин,с)	2,05	1,58	1,52	1,45	1,40	1,37
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	155	165	170	165	175	180
4	Выполнение норматива ЕВСК	3 разряд-2 юн.					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 3 года обучения**

Таблица 9

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ -3			УТЭ-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,0	9,4	9,2	8,3	7,7	7,9
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	29,0	26,0	25,0	28,0	24,0	23,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	170	185	190	185	195	200
4	Выполнение норматива ЕВСК	2 разряд-1 юн.					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 3 года обучения**

Таблица 10

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девочки			Мальчики		
		УТЭ-3			УТЭ-3		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,5	9,8	9,4	9,3	8,8	8,3
2	Бег 500 м (мин, с)	2,00	1,55	1,45	1,45	1,38	1,30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	168	175	170	180	185
4	Выполнение норматива ЕВСК	2 разряд-1 юн.					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 4 года обучения**

Таблица 11

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ -4			УТЭ-4		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,8	9,2	8,9	8,3	7,7	7,6
2	Бег 150 м с высокого старта.(с)	28,0	25,0	23,5	28,0	24,0	22,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	190	195	190	200	205
4	Выполнение норматива ЕВСК	1-3 разряд					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 4 года обучения**

Таблица 12

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ-4			УТЭ-4		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	10,0	9,6	9,1	9,1	8,7	8,3
2	Бег 500 м (мин,с)	1,55	1,50	1,40	1,40	1,36	1,30
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	165	175	180	175	180	185
4	Выполнение норматива ЕВСК	1-3 разряд					
5	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 5 года обучения**

Таблица 13

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ-5			УТЭ-5		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,5	9,1	8,2	8,0	7,6	7,3
2	Бег 300 м с высокого старта, (с)	50,0	46,0	43,5	42,0	40,0	38,5
3	Десятерной прыжок в длину с места (м)	19	21	23	21	23	25
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,(см)	190	210	230	230	250	260
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе УТЭ 5 года обучения**

Таблица 14

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		УТЭ-5			УТЭ-5		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,6	9,4	9,0	8,0	7,6	8,0
2	Бег 2000 м, (мин,с)	7,25,00	7,15,00	7,10,00	6,20,00	6,10,00	6,00,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,(см)	190	195	200	210	220	240
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе ССМ 1**

Таблица 15

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ 1			ССМ1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	8,7	8,5	8,1	7,8	7,5	7,2
2	Бег 300 м с высокого старта, (с)	45,0	44,0	43,0	42,0	40,0	38.0
3	Десятерной прыжок в длину с места (м)	20	22	24	22	24	26
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,(см)	200	220	235	240	255	265
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе ССМ 1**

Таблица 16

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ1			ССМ1		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,5	9,3	8,8	8,0	7,8	7,9
2	Бег 2000 м, (мин,с)	7,20,00	7,15,00	7,08,00	6,15,00	6,05,00	5,55,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,(см)	190	200	210	215	230	245
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе ССМ 2**

Таблица 17

Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ 2			ССМ2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	8,3	8,1	7,9	7,6	7,3	7,1
2	Бег 300 м с высокого старта, (с)	45,0	43,0	41,0	42,0	40,0	37,0
3	Десятерной прыжок в длину с места (м)	23	24	25	25	26	27
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,(см)	210	240	250	260	270	280
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС, спортивное звание «мастер спорта России»					
6	Теоретическая программа	зачет					

**Комплексы контрольных упражнений для оценки видов подготовки
на этапе ССМ 2**

Таблица 18

Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции							
№ п/п	Упражнение, единица измерения	Девушки			Юноши		
		ССМ2			ССМ2		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 60 м с высокого старта, (с)	9,2	9,0	8,7	8,0	7,8	7,6
2	Бег 2000 м, (мин, с)	7,10,00	6,55,0	6,40,00	6,10,00	5,55,00	5,45,00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами ,(см)	200	230	240	230	240	250
5	Выполнение норматива ЕВСК	КМС, спортивное звание «мастер спорта России»					
6	Теоретическая программа	зачет					

Учебно-тематический план по виду спорта «легкая атлетика»

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Этап начальной подготовки	Всего на ЭНП 1 год обучения / 2 год/3 год:	720/720/ 720		
	История возникновения вида спорта «легкая атлетика» и его развитие в России и мире.	60/60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Сильнейшие спортсмены-легкоатлеты мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских легкоатлеты в мировом спорте.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	120/120/120	октябрь март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Безопасное поведение при занятиях легкой атлетикой.
	Основы ЗОЖ. Режим дня и питание обучающихся.	60/60/60	ноябрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Основы ЗОЖ. Закаливание организма.	60/60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Основы техники вида спорта «легкая атлетика».	120/120/120	январь февраль май	Понятие о технических элементах вида спорта «легкая атлетика». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Правила соревнований по виду спорта «легкая атлетика». Антидопинговые правила.	60/60/60	апрель июнь	Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Правила вида спорта «легкая атлетика». Антидопинговые правила

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
	Основы ЗОЖ. Профилактика вредных привычек.	60/60/60	июль	Составляющие ЗОЖ. Основные причины возникновения вредных привычек. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек.
	Прикладное значение легкой атлетики	60/60/60	август	Комплекс ВФСК «ГТО»-программная и нормативная основа системы физического воспитания. ЕВСК.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на УТЭ:УТЭ1,УТЭ2,УТЭ3/УТЭ4,УТЭ5:	2160/1440		
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся.	180/120	сентябрь	Безопасное поведение при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травм и заболеваний. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсмена.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	180/120	октябрь	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.
	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	180/120	июнь	Понятие о психологической подготовке. Методические приемы. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
	Правила вида спорта «легкая атлетика» (по спортивной специализации)	180/120	ноябрь	Роль спортивных соревнований в учебно-тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Правила вида спорта по спортивной специализации. Положение о спортивном соревновании.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	180/120	январь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	360/240	декабрь апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Физиологические основы физической культуры	180/120	июль	Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена.
	Прикладное значение легкой атлетики	180/120	август	Комплекс ВФСК «ГТО»-программная и нормативная основа системы физического воспитания. ЕВСК.
	Режим учебно-тренировочных занятий	180/120	март	Типы и классификации учебно-тренировочных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Спортивная подготовка: средства, цели, методы и принципы.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	180/120	февраль	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Основные виды подготовки: техническая подготовка, тактическая подготовка.	180/120	май	Понятие. Роль спортивной техники. Задачи, содержание, методика технической подготовки. Содержание тактики и тактической подготовки. Задачи и приемы тактической подготовки.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Всего на этапе ССМ до года обучения/ свыше года обучения:	960/960		
	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Правила оказания первой доврачебной помощи.	120/120	сентябрь март	Правила безопасности во время самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки. Правила безопасного поведения при участии в спортивных соревнованиях. Спортивный травматизм. Характеристика, причины травматизма и меры его предупреждения. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.
	Режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания	60/60	октябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Режим дня во время соревнований. Организации самостоятельных занятий, самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Роль питания, в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.
	Правила вида спорта «легкая атлетика» по спортивной специализации. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	120/120	ноябрь	Правила вида спорта по спортивной специализации. Положение о спортивном соревновании. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Спортивные соревнования. Соревновательная деятельность спортсмена.	60/60	март	Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований. Классификация и типы спортивных соревнований. Обязанности судьи по допинговому контролю. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.
	Основные виды подготовки: физическая подготовка.	60/60	декабрь	Понятие о физической подготовке. Её содержание. Физические качества. Формы проявления, виды и методики развития основных физических качеств.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники легкоатлетических упражнений.	120/120	январь	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/60	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Физиологические основы физической культуры	120/120	август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.

Этап	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки	Краткое содержание
1	2	3	4	5
Совершенствование спортивного мастерства	Основные методы саморегуляции и самоконтроля	60/60	апрель	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Виды самоконтроля. Показатели и методы самоконтроля. Дневник самоконтроля. утомление, переутомление. Восстановительные мероприятия.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	60/60	июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Курской области.
	Прикладное значение легкой атлетики	60/60	июль	Взаимосвязь физического и умственного воспитания. Комплекс ВФСК «ГТО». ЕВСК. Квалификационные категории спортивных судей, специалистов в области физической культуры и спорта.
	Профессиональная ориентация	60/60	май	Профессиональная ориентация физкультурно-спортивной деятельности. Становление личности профессионала. Проблемы профессиональной ориентации.

