

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа» (МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 02.09.2026 №407-03

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по виду спорта «легкая атлетика»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Алексееенко Николай Геннадьевич, тренер-преподаватель
Глушанина Виктория Николаевна, инструктор-методист
Глушанина Лариса Николаевна, тренер-преподаватель
Заика Юрий Степанович, тренер-преподаватель
Першина Анастасия Владимировна, тренер-преподаватель
Родомецкая Олеся Александровна, тренер-преподаватель
Шапошников Евгений Александрович, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО

подпись

Инструктор-методист Глушанина В.Н.

ФИО

подпись

«28» августа 2026г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «лёгкая атлетика» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов.

Программа модифицированная, разработана на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» под редакцией В. И. Лях, А. А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2012 г., допущена Минобрнауки РФ. и методических рекомендаций «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика» под редакцией Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

Актуальность программы:

Программа разработана с учетом современных требований к усилению воспитательного воздействия на обучающихся. Участие детей и молодежи в спортивных объединениях - эффективный способ профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в Программе уделяется внедрению здоровьесберегающих технологий и пропаганде здорового образа жизни.

Занятия спортом способствуют формированию чувства дружбы, товарищества и взаимопомощи, ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированности и активности.

В системе физического воспитания лёгкая атлетика занимает ведущее место благодаря разнообразию упражнений, доступности для разных возрастных групп, возможности дозировки нагрузки, а также её прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека. В результате занятий лёгкой атлетикой обучающиеся приобретают правильные двигательные навыки и развивают ловкость, быстроту, силу и выносливость. Кроме того, занятия лёгкой атлетикой служат профилактикой заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоз), благотворно влияют на дыхательную и сердечно - сосудистую системы, стимулируют обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительные особенности программы. Программа разработана с учетом основных принципов подготовки:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок);
- принцип преемственности, обеспечивающий последовательность изложения программного материала по этапам обучения, преемственность задач, средств и методов подготовки на протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса, преемственность объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, поэтапный рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности, предполагающий дифференцированный подход к подбору программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей юного спортсмена, разнообразие учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, направлена на комплексное оздоровление

(физическое, психическое и нравственное), а также предусматривает внедрение современных педагогических технологий, (игровых, здоровье сберегающих и других).

Адресат программы. Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 6 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лёгкой атлетикой. Программа обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Зачисление в учебные группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя). Принимаются все желающие.

Объем и сроки реализации программы: Программа рассчитана на реализацию в течение 3-х лет подготовки. Объем учебных часов в год – 252 часа, продолжительность учебного года – 42 недели.

Форма обучения – очная. В условиях ограничительных мер, чрезвычайных ситуаций или повышенной заболеваемости предусмотрена форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Язык обучения – русский.

Уровни Программы – стартовый, базовый, углубленный.

Основные формы учебного процесса: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация учебных групп: занятия проводятся по группам; в состав группы входят не менее 10 обучающихся разного возраста; состав группы — постоянный.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа - 40 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 2- 3 раза в неделю по 2 академических часа.

2. Цель и задачи программы

Общая *цель* Программы - формирование разносторонне, гармонично и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепление и сохранение здоровья; воспитание устойчивой потребности в занятиях спортом посредством организованных занятий лёгкой атлетикой.

В рамках Программы решаются *задачи* на трёх уровнях подготовки: стартовый, базовый и углублённый.

Стартовый уровень.

Цель: создание основы для воспитания здорового человека и содействие гармоничному физическому развитию детей через занятия лёгкой атлетикой.

Задачи:

Личностные:

- способствовать гармоничному развитию личности, воспитанию ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями;
- формировать здоровый образ жизни;
- развивать трудолюбие и выдержку;
- содействовать развитию коммуникативности и креативности.

Метапредметные:

- развивать мотивацию к занятиям лёгкой атлетикой;
- формировать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности и активности;
- укреплять здоровье.

Предметные (образовательные):

- познакомить обучающихся с лёгкой атлетикой как видом спорта;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям;
- обучить технике бега.

Базовый уровень.

Цель: совершенствование и развитие двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей к лёгкой атлетике.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
- сформировать потребность в регулярных занятиях спортом, навыки самоконтроля и гигиенические навыки;
- развивать коммуникативность и креативность;
- воспитывать трудолюбие и выдержку.

Метапредметные:

- способствовать освоению рациональных способов выполнения заданий;
- мотивировать к добросовестному выполнению заданий и осознанному стремлению к новым знаниям и умениям;
- научить находить и исправлять ошибки при выполнении заданий;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Предметные (образовательные):

- содействовать всестороннему гармоничному развитию физических способностей и укреплению здоровья;
- формировать стойкий интерес к занятиям;
- развивать специальные физические качества (гибкость, быстроту, ловкость, выносливость) для успешного овладения лёгкой атлетикой;
- обучать основным приёмам техники и тактики бега;
- освоить знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по лёгкой атлетике.

Углубленный уровень.

Цель - организация и реализация учебно-тренировочного процесса, обеспечение разностороннего физического развития и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения лёгкой атлетике.

Задачи:

Личностные:

- способствовать гармоничному развитию личности, воспитанию ответственности и профессиональному самоопределению в соответствии с индивидуальными способностями;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- развивать коммуникативность и креативность;
- воспитывать трудолюбие и выдержку.

Метапредметные:

- обучить рациональным способам выполнения заданий и добросовестному их выполнению;
- содействовать правильному физическому развитию, закаливанию, охране

здоровья и расширению функциональных возможностей организма;

- развивать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности и активности;

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, а также специальные двигательные действия.

Предметные (образовательные):

- повышать уровень основных физических качеств и совершенствовать технические элементы бега;

- достигать высокого уровня индивидуальной подготовленности, осваивать и применять навыки самоконтроля в соревновательных условиях;

- сохранять высокий уровень общей и специальной работоспособности;

- совершенствовать технику бега;

- приобретать глубокие теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству и организации соревнований;

- освоить знания антидопинговых правил.

3. Планируемые результаты

Результативность и способы оценки Программы построены на основе компетентностного подхода.

Стартовый уровень.

Личностные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- основы гармоничного развития личности;

- значение ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями;

- принципы здорового образа жизни.

Обучающиеся будут уметь:

- проявлять трудолюбие и выдержку в процессе занятий;

- выстраивать коммуникацию в коллективе;

- проявлять креативность при решении двигательных задач.

Метапредметные.

Обучающиеся будут знать:

- значение занятий лёгкой атлетикой для личностного развития;

- основные принципы саморазвития, самостоятельности и ответственности.

Обучающиеся будут уметь:

- мотивировать себя к регулярным занятиям лёгкой атлетикой;

- планировать личную активность в рамках учебно-тренировочного процесса;

- осознанно подходить к укреплению собственного здоровья.

Предметные (образовательные).

Обучающиеся будут знать:

- историю и основы лёгкой атлетики как вида спорта;

- базовые правила безопасности при выполнении беговых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять технику бега в соответствии с базовыми требованиями;

- поддерживать устойчивый интерес к занятиям;

- применять элементарные навыки самоконтроля во время тренировок.

Базовый уровень.

Личностные.

Обучающиеся будут знать:

- роль дисциплины, самостоятельности и ответственности в спортивной деятельности;
- способы инициативного принятия решений в учебно-тренировочном процессе.

Обучающиеся будут уметь:

- соблюдать режим регулярных занятий спортом;
- осуществлять самоконтроль и соблюдать гигиенические нормы;
- взаимодействовать в команде, проявляя коммуникативность и креативность;
- демонстрировать трудолюбие и выдержку при выполнении сложных заданий.

Метапредметные.

Обучающиеся будут знать:

- рациональные способы выполнения тренировочных заданий;
- критерии добросовестного выполнения упражнений и пути освоения новых умений.

Обучающиеся будут уметь:

- выбирать оптимальные способы выполнения заданий;
- анализировать собственные ошибки и корректировать их;
- формировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни.

Предметные (образовательные).

Обучающиеся будут знать:

- принципы всестороннего гармоничного развития физических способностей;
- методы укрепления здоровья через занятия лёгкой атлетикой;
- технику и тактику бега на базовом уровне.

Обучающиеся будут уметь:

- развивать гибкость, быстроту, ловкость и выносливость;
- применять освоенные приёмы техники и тактики бега в учебнотренировочной деятельности;
- демонстрировать знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по лёгкой атлетике.

Углубленный уровень.

Личностные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- механизмы гармоничного развития личности через спорт;
- пути профессионального самоопределения с учётом индивидуальных способностей;
- ключевые принципы здорового образа жизни.

Обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно поддерживать здоровый образ жизни;
- проявлять коммуникативность и креативность в сложных соревновательных условиях;
- сохранять трудолюбие и выдержку на протяжении длительных тренировочных циклов.

Метапредметные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- эффективные способы выполнения тренировочных и соревновательных заданий;
- основы физического развития, закаливания и охраны здоровья;
- методы расширения функциональных возможностей организма.

Обучающиеся будут уметь:

- добросовестно выполнять поставленные задачи;

- ставить цели саморазвития и достигать их через самостоятельную работу;
- осваивать и применять жизненно важные двигательные умения и специальные двигательные действия.

Предметные (образовательные) результаты.

Обучающиеся будут знать:

- продвинутые техники и элементы бега;
- методику обучения и тренировки в лёгкой атлетике;
- принципы планирования, контроля и восстановления в спорте;
- правила судейства и организации соревнований;
- содержание антидопинговых правил.

Обучающиеся будут уметь:

- повышать уровень основных физических качеств и совершенствовать технику бега;
- достигать высокого уровня индивидуальной подготовленности и применять навыки самоконтроля в соревновательных условиях;
- сохранять высокую общую и специальную работоспособность;
- использовать теоретические знания и практические навыки для судейства и проведения соревнований;
- ориентироваться в антидопинговом законодательстве и соблюдать его требования.
- будет сформирована культура здорового образа жизни.

4. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел подготовки	Стартовый	Базовый	Углубленн
1.	Теоретическая подготовка	12	12	12
2.	Общая физическая подготовка	98	90	74
3.	Специальная физическая подготовка	30	38	44
4.	Технико-тактическая подготовка	70	66	72
5.	Участие в соревнованиях	10	14	18
6.	Инструкторская и судейская практика	8	8	10
7.	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	10	10	10
8.	Контрольные испытания	14	14	12
	Всего часов за 42 недели	252	252	252

Содержание

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и в рамках тренировочных занятий. Она взаимосвязана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой и является неотъемлемой частью практических занятий.

Цель теоретической подготовки — сформировать у обучающихся умения применять полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения с учётом возраста занимающихся и излагается в доступной форме.

Темы теоретических занятий:

Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в спортивном зале, раздевалках, на улице, в транспорте. Техника пожарной безопасности. Действия в чрезвычайных ситуациях.

Развитие физической культуры и спорта в России.

Понятие «физическая культура», её значение для укрепления здоровья и физического развития. Почетные звания и спортивные разряды. Профессионализм в спорте. Порядок присвоения спортивных разрядов.

Развитие лёгкой атлетики в России.

История развития лёгкой атлетики. Соревнования по лёгкой атлетике среди школьников. Выступления сборных национальных, молодёжных и юниорских команд. Характеристика сильнейших легкоатлетов в Российской Федерации. Спортивные сооружения для занятий лёгкой атлетикой.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теоретические основы нравственного и волевого воспитания. Формирование нравственных и волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Волевые усилия и их роль в спортивной подготовке.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене, основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Личная гигиена, правильный режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастика в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Меры личной и общественной гигиены.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении, их признаки. Дыхание в процессе занятий, воздействие физических упражнений на дыхательную систему. Восстановительные мероприятия в спорте, активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Профилактика простудных заболеваний, закаливание. Травматизм в процессе занятий, оказание первой доврачебной помощи при травмах.

Физические качества и физическая подготовка.

Основные физические качества и методы их развития. Виды физической подготовки (общая и специальная).

Основы технической подготовки.

Техника бега и финиширования. Приёмы ликвидации отставания от соперника. Координация работы ног и рук.

Правила и организация соревнований.

Основные правила: права и обязанности легкоатлетов, требования к форме, продолжительность соревнований, дистанции и т.д. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей.

Основы тактики.

Понятие тактики в лёгкой атлетике. Анализ соперников: их тактический арсенал, техническая и волевая подготовленность.

Установка на успешную гонку и разбор результатов соревнований.

Характеристика противника, разработка тактического плана. Моральная поддержка спортсмена. Анализ и обсуждение результатов соревнований.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Освоение базовых элементов строевой подготовки: понятия - шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; перестроения; сомкнутый и разомкнутый строй; виды размыкания; построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты на месте; переходы - на ходьбу, на бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.

Выполняются из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и

разновременно (в том числе во время ходьбы и бега).

Упражнения для развития мышц ног и таза.

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой (в переднем, заднем и боковом направлениях); выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для развития мышц шеи и туловища.

Наклоны головы, вращения и повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения лёжа на спине - переход в положение сидя, смешанные упоры (в положении лицом и спиной вниз), угол из исходного положения лёжа, сидя, в положении виса; различные сочетания перечисленных движений.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой.

Легкоатлетические упражнения (развитие общей выносливости).

Бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Кросс (бег по пересеченной местности): 1500 м, 2000 м. Медленный бег - 20-25 мин. Повторный бег: до 6*30 м, 4*50 м, 5*60 м, 3*100 м. Бег на дистанции 300 м, 400 м, 500 м. Прыжки с разбега в длину (способ «согнув ноги»). Прыжки с разбега в высоту (способ «перешагиванием»). Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с инвентарём и без (например, «вышибалы», «салки с мячом», «хвостики» и др.). Эстафеты с предметом и без предмета (на скорость, точность, внимательность).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие ключевых физических качеств, специфичных для лёгкой атлетики: быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Упражнения для развития быстроты.

Ускорения и рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов - на месте и в движении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в начале, середине или конце дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге - на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки (вперед, назад, в стороны) - с места, с разбега и с прыжка. Перевороты (вперед, в стороны, назад). Стойки (на голове, руках, лопатках). Опорные прыжки через козла и коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель, после кувырков и поворотов. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырка или падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку или пол, с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках и технико-тактических действиях с варьируемой интенсивностью, а также с разной продолжительностью работы и отдыха. Игровые упражнения. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки: в высоту - через

препятствия и планку; в длину с места; многократные - с ноги на ногу и на двух ногах; в глубину. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице (вверх и вниз). Бег по мелководью, снегу и песку. Эстафеты. Метание спортивных снарядов: гранаты, копья, диска. Толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке.

Технико-тактическая подготовка

Классификация и терминология технических действий в лёгкой атлетике.

Технико-тактическая подготовка включает процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, которые выполняются в соревнованиях, служат средствами тренировки.

Основные упражнения.

Беговые упражнения: спринтерский бег (от 30 до 60 м), бег на длинные дистанции (до 1 км), барьерный бег (60 м, 100 м, 110 м, 400 м), бег на отрезках 30 м и 60 м с низкого старта. Упражнения метателя: с воланами, с набивными мячами, с теннисными мячами. Силовая гимнастика: подтягивания, опускание и поднятие туловища (из положения сидя и лёжа), упражнения с гантелями и амортизаторами. Упражнения в сопротивлении и с предметами: упражнения в сопротивлении с партнёром; работа с гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками. Упражнения на перекладине и гимнастической стенке: поднятие ног в висе; опускание и поднятие туловища из различных исходных положений; наклоны вперёд (сидя на полу); наклоны в разные стороны; размахивание в висе. Упражнения на гибкость и силу: упражнения в полушпагате; приседания (с отягощением и без); выпрыгивания из приседа; многоскоки; прыжки в длину.

Задачи технической подготовки на тренировочном этапе.

Основная задача — формирование рациональной временной структуры движений, пространственной структуры движений и динамической структуры движений. Особое внимание уделяется изучению и совершенствованию элементов техники бега по прямой и виражу, освоению техники прыжка в длину с разбега и формированию ритма двигательных действий в беге.

Тактическая подготовка.

Цели тактики: соревновательные, стартовые, ситуационные. Основное средство обучения тактики — повторное выполнение упражнений по заранее продуманному плану. Примеры: бег с целенаправленным изменением скорости; начало прыжков с установленной высоты; демонстрация лучшего результата в метании в первой попытке; использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических качеств и совершенствованием волевых качеств, повышением уровня технической подготовленности. Для успешной реализации тактических комбинаций необходимо предварительно повысить функциональные возможности спортсмена и усовершенствовать его техническое мастерство.

Участие в соревнованиях

В рамках Программы предусмотрено учебное преодоление бега на различные дистанции. Соревнования проводятся в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «СШ».

Инструкторская и судейская практика

Одна из ключевых задач спортивной школы - подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора и судьи на спортивных мероприятиях.

Работа проводится в группах согласно учебному плану и включает беседы, семинары, практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований.

Основные направления подготовки. Изучение нормативных обязанностей и прав: участников соревнований; судей (общие обязанности); должностных лиц: главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролёров.

Организация соревновательного процесса: оформление места старта, оформление финишной зоны, разметка зоны передачи эстафеты.

Методическая подготовка: составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разработка содержания основной части занятия, планирование заключительной части занятия, подготовка разминки перед соревнованиями.

Практическое судейство и организационная работа: судейство соревнований по лёгкой атлетике в учреждении дополнительного образования детей; содействие в организации и проведении соревнований по лёгкой атлетике в общеобразовательных школах района; исполнение обязанностей: судьи на старте, судьи на финише, начальника дистанции, контролёра, секретаря.

Медицинское обследование и восстановительные мероприятия

Программа предусматривает следующие виды медицинского контроля:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- предварительное медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, спортивной одеждой и обувью;
- контроль за соблюдением юными спортсменами врачебных рекомендаций (по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха).

Врачебный контроль. Ключевой принцип — допуск к тренировкам и соревнованиям только здоровых детей.

Самоконтроль в процессе занятий спортом включает: ведение дневника самоконтроля; освоение простейших способов самоконтроля за показателями физического развития.

Восстановительные средства классифицируются на 4 группы:

- педагогические;
- психологические;
- гигиенические;
- медико-биологические.

Педагогические средства - приоритетные, поскольку при нерациональном построении тренировки остальные методы восстановления теряют эффективность. Они включают: оптимальное построение учебно-тренировочного занятия (с учётом стимуляции восстановительных процессов); управление тренером свободным временем обучающихся; снятие эмоционального напряжения.

Гигиенические средства предусматривают соблюдение режима дня, труда, тренировок и отдыха; выполнение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям и инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Контрольные испытания

Контрольные испытания предусматривают выполнение нормативов по следующим направлениям: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

5. Система контроля

Формы текущего контроля и аттестации

Аттестация - это оценка уровня и качества освоения обучающимися Программы, предусматривает текущую и промежуточную аттестацию результатов обучения занимающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем во время проведения учебно-тренировочных занятий в течении всего времени обучения. В форме выполнения упражнений, тестирования, опроса, наблюдения, собеседования. Это позволяет отследить соответствие приобретённых компетенций прогнозируемым результатам Программы и опираться на объективные и количественные критерии оценки.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме выполнения контрольно-переводных нормативов и выполнения нормативов ВФСК ГТО (по желанию), спортивных разрядов. Цель промежуточного контроля - определить степень достижения запланированных результатов обучения посредством контрольно-переводных нормативов.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням:

- высокий уровень - освоение более 90 % содержания образовательной программы;
- средний уровень - освоение от 60 % до 90 % содержания образовательной программы;
- низкий уровень - освоение менее 50 % содержания образовательной программы.

В результате обучения у обучающихся развиваются личностные качества, формируются общекультурные и специальные знания, умения и навыки и расширяется опыт физкультурно-спортивной деятельности. Контроль результатов обучения — обязательный компонент образовательного процесса. Он выполняет три функции: образовательную, воспитательную и развивающую.

Порядок проведения тестирования. Тестирование проводится в сроки, установленные внутренним календарём соревнований учреждения (май - июнь). Результаты фиксируются в ведомости, которая хранится в учебной части учреждения. Оптимальное время проведения — утренние часы до начала занятий. При этом для всех спортсменов создаются идентичные условия.

Организация процедуры. Каждому участнику предоставляется по две попытки. В каждой попытке ставится задача достичь максимального результата (активно используется соревновательный метод). Перед тестированием все спортсмены проходят медицинский осмотр и получают допуск к тренировкам.

Важные требования. При выполнении контрольно-переводных нормативов необходимо строго соблюдать инструкции и обеспечивать единые условия выполнения упражнений для всех участников.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Название упражнения	Девочки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Отжимание, не менее	8	18	30
Бег 30 м. (сек.), не более	-	6,1	5,9
Челночный бег 3x10 м., не более	9,5	-	-
Прыжок в длину с места (см), не менее	140	180	200
Метание мяча 150 г.(м), не менее	15	-	-
Наклоны вперед из седа на полу (см), не менее	8	10	14
Бег 1000 м (мин), не более	5,45	4,55	3,50

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Название упражнения	Мальчики		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Подтягивание, не менее	2	5	13
Бег 30 м. (сек.), не более	-	5,7	5,1
Челночный бег 3x10 м, не более	9,3	-	-
Прыжок в длину с места (см), не менее	140	170	200
Метание мяча весом 150 г.(м), не	22	-	-
Наклоны вперед из седа на полу (см),	4	6	10
Бег 1000 м (мин), не более	5,30	4,40	3,45

Контрольные нормативы по СФП и ТТМ

Название упражнения	Девочки		
	Стартовый	Базовый	Углубленный
Бег 500 м. Не более	-	1.57,0	1.45,0
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол.), не менее	15	18	21
Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, не менее	-	8м 30см	9м 50см

Контрольные нормативы по СФП и ТТМ

Название упражнения	Мальчики		
	Стартовый	Базовый	Углубленный
Многоскоч (м), не менее	12	15	21
Бег 60 м. (сек.), не более	-	9,1	7,8
Бег 500 м. Не более	-	1.41,0	1.30,0
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (кол.), не менее	18	22	26

Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед, не менее	-	10м 30см	11м 50см
--	---	----------	----------

Раздел II. «Рабочая программа воспитания»

Современная государственная политика Российской Федерации определяет воспитание как стратегический приоритет в сфере образования.

Воспитательная система учреждения дополнительного образования носит ценностно и личностно ориентированный характер, представляет собой целостный социальный организм, возникающий в процессе сотворчества взрослых и детей. В рамках воспитательного пространства каждый ребёнок получает возможности для духовного, интеллектуального, физического и социального развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Специфика воспитательного процесса в спортивной школе заключается в интеграции воспитания в учебно-тренировочные занятия, в участие в спортивно-массовых мероприятиях. Это позволяет обучающимся осваивать современные социальные практики и выстраивать жизненную стратегию в актуальных условиях.

1. Цель: воспитание социально ориентированной, всесторонне развитой личности, способной принимать решения в современных ситуациях и успешно адаптироваться и строить жизнь в современном обществе.

Задачи:

- формировать нравственную культуру миропонимания;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим и сверстникам;
- развивать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе и к общественным поручениям;
- воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре и традициям;
- формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- развивать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе и положительную самооценку;
- способствовать формированию навыков безопасного поведения и их грамотному применению в жизни;
- совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями;
- обогащать родителей педагогическими знаниями и умениями в вопросах воспитания детей.

Ориентиры направления воспитания:

- Гражданско-патриотическое воспитание.
- Духовно-нравственное воспитание.
- Физическое воспитание.
- Трудовое воспитание.
- Познавательное воспитание.
- Социальное воспитание.
- Эстетическое воспитание.
- Здоровьесберегающее воспитание.
- Экологическое воспитание.
- Профессиональное воспитание.
- Правовое воспитание.

- Этнокультурное воспитание.
- Поддержка самореализации.

2. Формы и методы воспитания.

В практике используются: беседы и встречи со знаменитыми спортсменами, показательные выступления, мастер - классы, конкурсы, анкетирование по вопросам ЗОЖ, участие в традиционных и праздничных мероприятиях, спортивно-массовые мероприятия, акциях.

Результат воспитания - это изменения в личностном развитии детей, достигнутые в процессе воспитательной работы.

3. Условия организации воспитания.

Безопасная и развивающая среда

- исправное спортивное оборудование и соответствие помещений требованиям безопасности;
- медицинский допуск, контроль состояния здоровья воспитанников;
- соблюдение санитарных норм, правил техники безопасности и профилактика травм;
- недопустимость дискриминации, насилия, унижения и буллинга.

Личностно-ориентированный подход

- учёт возраста, состояния здоровья, уровня подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена;
- постановка достижимых целей;
- поддержка мотивации, самостоятельности, ответственности и уверенности в себе;
- недопущение чрезмерных нагрузок и ориентации только на результат.

Взаимодействие с семьёй

- регулярная связь с родителями или законными представителями;
- информирование о достижениях, трудностях и нагрузках ребёнка;
- совместное участие в решении конфликтных и воспитательных вопросов.

Детское самоуправление и участие

- привлечение воспитанников к планированию мероприятий;
- распределение командных обязанностей;
- развитие лидерства, ответственности и умения принимать решения.

Психологическая поддержка

- доброжелательный климат в коллективе;
- помощь при тревожности, неудачах, конфликтах и эмоциональном выгорании;
- формирование адекватного отношения к победам и поражениям.

4. Календарный план воспитательной работы

Направление воспитательной работы	Форма и название мероприятия	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в праздничных мероприятиях, посвящённых знаменательным датам России, района («День Победы»), учреждения	Воспитание гордости и любви к стране, чувства сопричастности к истории России, приобщение детей к традициям страны	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист
	«ГТО - это круто!». Праздник спорта: «Парад спортивных достижений»	Воспитание активной гражданской позиции; выполнение норм ГТО, поощрение лучших спортсменов года.	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты
	Встречи с выпускниками спортшколы, обучающимися старших этапов обучения, достигшими высоких результатов в спорте.	Пропаганда лёгкой атлетики, воспитание гордости за земляков. Спортсмены расскажут о своих успехах, ответят на вопросы присутствующих, пройдёт фотосессия.	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты
	Экскурсия к памятнику В. Куйбышева	Знакомство с историей Каинска.	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель
	Экскурсия в Музей г. Куйбышева	Знакомство с историей и культурным наследием региона		
Здоровье сберегающее воспитание	«ГТО - это круто! ГТО - это класс!». Выполнение нормативов ГТО	Привлечение детей к здоровому образу жизни, формирование понимания необходимости выполнения норм ГТО	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист
	Викторина «Правила поведения. Азбука безопасности»	Знакомство с правилами поведения на дорогах, формирование навыков безопасного поведения	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель
	Игра «Весёлые старты»	Создание условий для физического развития детей, формирование командного духа и соревновательной мотивации	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель
	Акция «Мы за ЗОЖ»	Формирование отрицательного отношения к пагубным привычкам; выполнение заданий по пунктам, определённым организаторами	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты

	Анкетирование детей с помощью графических изображений и устных опросов	Изучение личности учащегося: его склонностей, сфер дарования и особенностей характера	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель
Духовно-равственное воспитание	Командное чаепитие	Сплочение коллектива, формирование дружественной атмосферы в группе	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель
	Поход в кино	Расширение культурного кругозора, совместное проведение досуга, укрепление межличностных связей	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель
	Мастер-класс	Популяризация лёгкой атлетики, знакомство с базовыми элементами и техникой вида спорта	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, приглашённые специалисты
Работа с родителями	Родительские собрания: «Родителям о специфике работы тренера-преподавателя спортивной школы», «Права и обязанности родителей и ребёнка», «Промежуточные итоги работы спортивно-оздоровительной группы», «Подведение итогов учебного года», просмотр фото/видео успехов детей за год	Информирование родителей об организации деятельности учреждения и воспитания обучающихся; демонстрация достижений детей	Согласно плану работы на год (в т. ч. по итогам полугодий и учебного года)	Директор, заместитель директора, тренер-преподаватель, методист
	Тренинги для родителей	Воспитание культуры родительских взаимоотношений с детьми; решение текущих трудностей взаимодействия, обсуждение острых проблем тренировочного процесса, зависящих от родителей	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, приглашённые специалисты

Участие родителей в КТД учреждения: эстафеты «Папа, мама, я - спортивная семья», «Рождественская гонка». Конкурсы совместных рисунков, оформление групповых коммат, поделок к праздничным датам.	Участие родителей в жизни учреждения, воспитание гордости за успехи семьи, установление положительных взаимоотношений в семье, укрепление родственных связей. Дети и родители вместе выполняют задания, готовят работы на конкурсы, ходят в походы и т.д.	Согласно плану работы на год (в т. ч. к праздничным датам)	Тренер-преподаватель, методисты
Информационно-просветительская деятельность: консультирование родителей («Родителям о ЗОЖ ребёнка, о влиянии личного примера на выбор деятельности ребёнка и его образ жизни»), рекомендации по каникулярной деятельности ребёнка, работа в «Навигаторе дополнительного образования детей»	Повышение педагогической компетентности родителей, информирование по вопросам воспитания и развития ребёнка, демонстрация успехов и достижений учащегося	В течение года	Методисты, тренер-преподаватель
Интерактивная связь: создание групп в VK Мессенджер и МАХе для родителей и обучающихся	Оперативное информирование, вовлечение в диалог, обмен материалами и обратной связью	В течение года	Тренер-преподаватель

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. Календарный учебный график

Дата начала учебного года: 01 сентября.

Окончание учебного года: 30 июня.

Количество учебных недель: 42 недели.

Продолжительность учебной недели: 6 дней.

Начало занятий: в соответствии с расписанием, утверждённым директором.

Длительность академического часа: 45 минут.

Спортивно-массовые мероприятия проводятся согласно утверждённому плану МБУ ДО «СШ».

Промежуточный контроль: осуществляется на протяжении учебного года.

Каникулы: в период обучения не предусмотрены.

Календарный учебный график

Уровень	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Стартовый уровень	42	252	3*2ч.
Базовый уровень	46	276	3*2ч.
Углубленный уровень	46	552	4*3ч.

Календарные учебные графики по уровням обучения (Приложение № 1).

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Обучение по программе осуществляют тренеры-преподаватели, обладающие знаниями и умениями в области физической культуры и спорта и прошедший курсы повышения квалификации по обучению физической культуре и дополнительному образованию.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на базе стадиона «Труд» г. Куйбышева.

Для успешной реализации Программы имеется следующее оборудование и инвентарь:

- легкоатлетический манеж;
- стадион;
- комната для переодевания;
- скакалки - 30 шт.;
- барьеры - 20 шт.;
- мячи баскетбольные - 4 шт.;
- мячи волейбольные - 10 шт.;
- сетка для мячей - 1 шт.;
- комплект фишек - 30 шт. (трёх разных контрастных цветов);
- рулетка (3 м.) - 1 шт.;
- эстафетные палочки – 10 шт.;
- стартовые колодки - 4 шт.;
- тренировочные манишки - 20 шт.;
- секундомер;
- свисток;
- шиповки (легкоатлетические).

Методическое обеспечение

Методы реализации Программы.

- **Словесные методы.** Создают предварительное представление об изучаемом движении. Включают: объяснение, рассказ, замечания, команды и распоряжения, указания, подсчёт и др.
- **Наглядные методы.** Применяются через показ упражнений, использование учебных наглядных пособий и просмотр видеофильмов. Обеспечивают формирование конкретных представлений об изучаемых действиях.
- **Практические методы.** Метод упражнений (основной) — предполагает многократное повторение движений. Разучивание осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой метод. Соревновательный метод (соревнования, конкурсы).

Формы организации учебного занятия. Используются следующие формы: беседа, рассказ, практическое занятие, соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии. В Программе применяются: технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения и здоровьесберегающая технология.

Информационное обеспечение

На территории учреждения размещены стенды со следующей информацией:

- план эвакуации;
- инструкции по охране труда;
- нормативы по ОФП;
- правила дорожного движения;
- порядок действий при возникновении пожара;
- информационный стенд для родителей;
- достижения обучающихся.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *(в ред. от 15.10.2025)*;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) *(в ред. от 01.07.2025)*;
4. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) *(в ред. от 20.03.2023)*;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" *(вступает в силу с 01.09.2026)*;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи) *(в редакции от 17.03.2025)*;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» *(в ред. от 21.04.2023)*;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Список литературы для педагога:

1. Алабин, В. Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: Учебное пособие / В. Г. Алабин, А. В. Алабин, В. П. Бизин - Харьков: Основа, 1993 - 178 с.
2. Былеева, Л. Л. Подвижные игры / Л. Л. Былеева - Москва: Детство- пресс, 2008 - 120 с.
3. Вамк, Б. В. Тренерам юных легкоатлетов / Б. В. Вамк — Москва: Детство-пресс, 2009 - 148 с.
4. Жордочко, Р. В. Легкая атлетика: Учебное пособие / Р. В. Жордочко, В. Д. Полищук - Киев: Вища школа, 1994 - 178 с.
5. Коробов, А. В. Школа легкой атлетики / А. В. Коробов - Москва: Дрофа, 1998 - 155 с.
6. Кузнецов, В. С. Физическая культура. Физкультурно - оздоровительная работа в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий - Москва: Дрофа, 2007- 211 с.
7. Лыхов, В. И. Судейство соревнований по легкой атлетике / В. И. Лыхов - Москва: Детство-пресс, 2008 - 189 с.

Список литературы для обучающихся и родителей (законных представителей):

1. Володин, В. А. Энциклопедия для детей. Т. 20. СПОРТ / В. А. Володин Москва: Аванта, 2001 - 304 с.
2. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002 г.
3. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. Москва: Советский спорт, 2010 — 98 с.5.
4. Шарабарова, И. Н. Упражнения со скакалкой / Шарабарова И. Н. - Москва: Советский спорт, 2015 - 79 с.

Информационные цифровые ресурсы

1. Официальный сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
3. Видеоуроки <https://www.sport-express.ru/athletics/video-reports/>
4. Цифровой методический конструктор организатора воспитательной работы в школе (<https://static.edsoo.ru/methodic-book/index.html>).
5. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации.
7. <https://sport.nso.ru> - Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области;
8. <https://minobr.nso.ru/> - Министерство образования Новосибирской области;
9. <https://rusathletics.info/> - Всероссийская Федерация лёгкой атлетики.

Раздел IV. Приложение к программе

Приложение № 1

Календарный учебный график (стартовый уровень)

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая подготовка	12	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	98	10	6	10	11	14	10	12	16	5	4
3	СФП	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	Технико-тактическая подготовка	70	7	7	7	8	3	10	8	4	8	8
5	Участие в соревнованиях	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	8			2	1	1	1	1	1	1	
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	10		6	1						2	1
8	Контрольные испытания	14	4	2			3				5	
Итого часов:		252	26	26	26	26	26	26	26	26	26	18

Календарный учебный график (базовый уровень)

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая подготовка	12	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	90	8	6	10	11	10	10	10	16	5	4
3	СФП	38	5	3	3	3	7	3	5	3	3	3
4	Технико-тактическая подготовка	66	6	6	6	8	3	9	8	4	8	8
5	Участие в соревнованиях	14	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	8			2	1	1	1	1	1	1	
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	10		6	1						2	1
8	Контрольные испытания	14	4	2			3				5	
Итого часов:		252	26	26	26	26	26	26	26	26	26	18

Календарный учебный график (углубленный уровень)

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
1	Теоретическая подготовка	12	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
2	ОФП	74	8	6	8	9	10	10	8	10	3	2
3	СФП	44	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5
4	Технико-тактическая подготовка	72	8	6	6	6	5	9	10	6	8	8
5	Участие в соревнованиях	18	2	2	2	3	1	2	1	3	1	1
6	Инструкторская и судейская практика	10	2		2	1	1	1	1	1	1	
7	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	10		6	1						2	1
8	Контрольные испытания	12	2	2			3				5	
Итого часов:		252	26	26	26	26	26	26	26	26	26	18