

Отдел образования Ядринской районной администрации  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс  
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «27» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю  
Директор МАУ ДО ДЮСШ  
«ФСК «Присурье»



В.Н. Фролов

Приказ № 57  
«27» августа 2020 г.

**дополнительная общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта по легкой атлетике**

Программа разработана на основе Федерального  
государственного требования по легкой атлетике

*Срок реализации 1 год*

**Разработчики программы**

Заместитель директора по УВР  
Алексеев Владимир Виталиевич  
тренер-преподаватель по легкой атлетике  
Горб Александр Владимирович

г. Ядрин  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....	9
1.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям .....	9
1.2 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства .....	10
1.3 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.....	<b>Ошибка!</b>
<b>Закладка не определена.</b>	
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	16
2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	17
2.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта .....	18
2.1.2 Физическая подготовка.....	19
2.1.3 Избранный вид спорта Техническая подготовка .....	23
2.1.4 Психологическая подготовка .....	34
2.1.5 Антидопинговые мероприятия.....	38
2.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	25
2.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок .....	27
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ .....	41
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	43
4.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	46
4.2Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы .....	47
4.3 Требования к результатам освоения Программы по этапам подготовки .....	49
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	51

1.
----

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «ФСК «Присурье» (далее – Программа) разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

-особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. №329-ФЗ)

-требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

-психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная программа соответствует следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- свободный выбор ребенком вида и сферы деятельности;

- ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребенка;

- единство обучения, воспитания и развития;

- практико-деятельностная основа образовательного процесса;

Данная Программа направлена на:

-гармоничное физическое развитие юных спортсменов;

-разносторонняя физическая подготовка, укреплению здоровья;

-создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

-формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в легкой атлетике;

-формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;

-организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

-обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Данная программа адаптирована под реальные условия МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье»г.Ядрин. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по

построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса легкой атлетики на различных этапах многолетней подготовки.

### **Направленность программы**

Разработанная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для легкой атлетики и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Актуальность программы.** (Характеристика вида спорта, его отличительные особенности)

Еще древние греки говорили : «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Поэтому легкую атлетику часто называют «королевой спорт», у нее есть все основания претендовать на столь высокий «титул» – это древнейший вид спорта, наиболее естественный и распространенный на земном шаре, пользующийся огромной популярностью. Легкая атлетика стала прародительницей многих видов спорта, в основе которых лежат ее отдельные элементы. В мире авторитет легкоатлетического спорта очень высок.

Легкая атлетика – это различные виды ходьбы и бега, прыжков и метаний, то есть самых, что ни на есть, естественных двигательных действий человека. Девиз современного легкоатлетического спорта – «Быстрее! Выше! Дальше!». Сведения о легкой атлетике как вида спортивной деятельности связаны с историей древних Олимпийских Игр, которые проводились более 3 тысяч лет назад в Греции. Основу программы древних Олимпийских Игр составляли легкоатлетические виды – это был бег на длину стадиона (192,27 м) или стадий, только потом программа расширилась.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам – ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы:

Спринтерский бег, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт – это бег на дистанциях 30, 50, 60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров;

бег с барьерами – 60, 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег – командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет – 4 x 100 м, 4 x 400 м для мужских и женских команд.

Бег на средние дистанции – это бег на дистанциях 800, 1000, 1500, 2000 метров, 1 милю (1609 м), эстафеты 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Бег на длинные дистанции и стайерский бег. Основных дистанций в этой группе три – 3000, 5000, 10000 метров.

Бег с препятствиями или стипль-чез, стандартные дистанции для стипль-чеза это 2000 и 3000 метров. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой.

Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги – это группа видов весьма объемна. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях от 10 км. Сюда также входят часовой и суточные бега.

Марафон – классическая дистанция на 42 км 195 м.

Бег по пересеченной местности или кросс.

Горный бег.

Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30 и 50 км.

Прыжки делятся на две группы – вертикальные и горизонтальные.

Вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

Метания включают в себя метание диска, молота, копья и толкание ядра.

Многоборья. Видов многоборья существует несколько, но основных – четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Зимой многоборье включает 7 и 5 видов: 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60 м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000 м. Женское семиборье включает следующие виды: бег на 100 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м.

**Целью Программы** является совершенствование технической подготовленности с постепенным углублением специализации в одном из видов легкой атлетики;

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, закаливание и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков, выполнение массовых спортивных разрядов;
- к концу этапа – определение предрасположенности к спринтерским или стайерским дистанциям; прыжковым видам; метанию ;
- развитие общих и специальных силовых возможностей, а также гибкости и силовых качеств;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выявление индивидуальных и групповых показателей, характеризующих уровень скоростно-силовой подготовленности юных дегкоатлетов с различной динамикой

спортивных результатов в зависимости от биологического возраста, пола, избранного вида спорта, спортивной квалификации.

- профессиональное самоопределение детей;
- систематизация контрольно-педагогических тестов и нормативных показателей для оценки перспективности юных легкоатлетов в соответствии с их биологическим возрастом и полом, избранного вида спорта, индивидуальной динамикой спортивных результатов.

### **Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы

- организации тренировочного процесса; тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

- медико-восстановительные мероприятия.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 36 недели в год. МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки. Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительный этап – 6 лет. Минимальный состав групп – 22 человека, максимальный состав групп не должен превышать 30 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

### **Планируемые результаты освоения Программы обучающимися**

Спортивно-оздоровительный этап Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- вид спорта.

- вариативные предметные области

- различные виды спорта и подвижные игры;

- спортивное и специальное оборудование.

### **Результатом освоения Программы является:**

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **В предметной области «общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

#### **В предметной области «вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### **В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### **В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания спортивного и специального оборудования

#### **Способы проверки планируемых результатов**

Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов;
- врачебного контроля.

Открытые занятия.

Соревнования.

Программа определяет основные требования по ее структуре и содержанию: по возрасту, численному составу занимающихся, объему отдельных видов подготовки (теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, легкая атлетика, специальная физическая подготовка) и нагрузок разной направленности, а также по структуре многолетней подготовки юных легкоатлетов.

Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта проводится на основании разрешения врача – педиатра (предоставление справки) и результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном Минспортом России по согласованию с Минобрнауки России.

Особенностями проведения индивидуального отбора занимающихся, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются: перевод обучающихся на этап (период) реализации образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта;

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 мая следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 20 сентября текущего года, т.к. начинается спортивный сезон с осени. Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план), рассчитанным по дополнительным предпрофессиональным программам (в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам (далее – федеральные государственные требования).

#### **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, закаливание организма;
- развитие определенных качеств и способностей (координации движений, быстроты, гибкости, способности ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовых качеств, общей выносливости);
- обучение основам техники всех видов легкой атлетики и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- подготовка и выполнение нормативов по технической и физической подготовке;
- освоение основ гигиены, самоконтроля, самостоятельного занятия;
- первичный отбор способных к занятиям легкой атлетикой.

На спортивно – оздоровительном этапе должна быть обеспечена строгая последовательность и непрерывность всего становления мастерства юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, формирования осанки, совершенствования функций анализаторов и вегетативных систем организма, привития

устойчивого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, воспитания интеллектуальных, нравственных качеств.

Основным показателем в конце каждого учебного года является выполнение программных требований, предъявляемых к уровню подготовленности обучающихся.

**Таблица Структура системы многолетней подготовки. Наполняемость учебных групп, объем тренировочной нагрузки в неделю, минимальный возраст обучающихся на этапах подготовки**

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Спортно-оздоровительный	1-й год	6 лет	4	22-30	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	2-й год		6	22-30	

#### Расписание занятий на учебный год

	Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пят
СОЭ-1 4 часа		11.30-13.00		11.30-13.00	
СОЭ-2 6 часов	11.30-1300		11.30-1300		11.30-1300

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план подготовки юных легкоатлетов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки легкоатлетов по возрастным этапам и годам обучения. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей юных легкоатлетов, основополагающих положений теории и методики легкой атлетики, а также с учетом модельных характеристик подготовленности легкоатлетов. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Затем, взяв за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики легкой атлетики, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

### Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

С учетом изложенных выше задач в таблице изложен примерный учебный план на 36 недели учебно-тренировочных занятий.

Таким образом, при составлении учебного плана многолетней подготовки юных легкоатлетов реализуются принципы преемственности и последовательности учебного

процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

**Таблица** Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитанный на 36 недель

<b>Разделы подготовки</b>		
Количество часов в неделю	4	6
<b>Теория и методика физической культуры и спорта, час</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Физическая подготовка, час</b>	<b>70</b>	<b>100</b>
Общая физическая подготовка	60	80
Специальная физическая подготовка	10	20
<b>Избранный вид спорта, час</b>	<b>58</b>	<b>98</b>
Техническая подготовка	6	18
Тактическая подготовка	4	10
Психологическая подготовка	2	4
Спортивные и подвижные игры	40	60
Участие в соревнованиях	4	4
Итоговая и промежуточная аттестация	2	2
<b>Спортивно-оздоровительные мероприятия</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Всего часов	144	216

### **Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства**

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

#### **Акробатические упражнения**

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастическую скамейку, с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр.

#### **Баскетбол**

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

#### **Футбол**

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

#### **Подвижные игры и эстафеты**

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. См.Приложения 1

#### **Плавание**

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

**Таблица 4**

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительного этапа 4часа

№	Содержание занятий	часы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Теоретическая подготовка	10	1		1				1				1				1				1				1					1				1					
2	Физическая подготовка	70																																					
3	Общая физическая подготовка	60	1	1	1	1	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
4	Специальная физическая подготовка	10				1	1					1		1	1					1		1		1				1				1		1					
5	Избранный вид спорт	58																																					
6	Техническая подготовка	6			1		2																											1		2			
7	Тактическая подготовка	4						1				1		1																					1				
8	Психологическая подготовка	2			1		1																																
9	Другие виды спорта и подвижные игры	40	2	2	2	2	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
10	Участие в соревнованиях	4			1										1										1										1				
11	Итоговая и промежуточная аттестация	2			1																																	1	
12	Спортивно-оздоровительные мероприятия	6					1						1				1					1			1												1		
13	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>19</b>				<b>18</b>				<b>13</b>				<b>18</b>				<b>11</b>				<b>15</b>				<b>15</b>				<b>15</b>				<b>20</b>				

**Таблица 7**

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительного этапа бчасов

№	Содержание занятий	часы	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Теоретическая подготовка	10	1	1					1				1		1						1				1				1				1				1	
2	Физическая подготовка	100																																				
3	Общая физическая подготовка	80	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2	3	3	3	3			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
4	Специальная физическая подготовка	20			1	1			1	1			1	1			1				1	1			1				1	2	1		2				2	1
5	Избранный вид спорт	98																																				
6	Техническая подготовка	18			2		2						2				2				2				2				2				2					
7	Тактическая подготовка	10			1				1				1	1			1				1	1			1				1				1					
8	Психологическая подготовка	4							1					1											1								1					
9	Другие виды спорта и подвижные игры	60	2	2	2	2	2	2	2	1			1	2	2	2	2	2	2	2	1				1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
11	Участие в соревнованиях	4			1									1															1					1				
12	Итоговая и промежуточная аттестация	2		1																														1				
13	Спортивно-оздоровительные мероприятия	8				1							1	1							1				1	1			1				1					
14	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>25</b>				<b>22</b>				<b>20</b>				<b>28</b>				<b>20</b>				<b>27</b>				<b>24</b>				<b>23</b>				<b>27</b>			

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избегания преждевременной стабилизации физических качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного легкоатлета должны занять наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях. Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно оздоровительных этапах:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;
- воспитание специальных двигательных и координационных качеств;
- возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований.
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.

Тренировочный процесс в СОЭ должен рассматриваться как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию координационных качеств, начал технического мастерства и выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливают необходимую реализацию программы тренировки. В результате проведенных исследований установлено, что скоростно-силовые упражнения, применяемые на этапе начальных занятий спортом, оказывают более разностороннее и эффективное воздействие не только на воспитание основных физических качеств, но и на развитие различных функций юных спортсменов. Результаты проведенных исследований показали, что скоростно-силовые упражнения оказывают разностороннее и эффективное влияние не только на воспитание скоростных способностей спринтеров, но и положительно влияют на развитие других физических качеств, необходимых для дальнейшего совершенствования в скоростно-силовых видах спорта циклического характера. Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- 1) преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек);
- 2) постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки;
- 3) непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- 4) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок; каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком

уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;

5) строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

б) одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. Постановка педагогической задачи. На основе анализа состояния физической подготовленности следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

*Гибкость* – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

*Быстрота* – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

*Ловкость* – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

*Сила* – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

*Выносливость* – развитие общей выносливости.

2. Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи.

Гибкость – можно выделить три разновидности упражнений:

- Силовые упражнения.
- Упражнения на расслабление мышц.
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

*Быстрота* – общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30 секунд.

*Ловкость* – акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

*Сила* – упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

*Выносливость* – упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

3. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

*Гибкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

*Быстрота* – соревновательный, игровой метод.

*Ловкость* – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

*Сила* – интервальный и комбинированный.

*Выносливость* – повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

4. Определение места упражнений в отдельном занятии.

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10–12 минут.

*Гибкость* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

*Быстрота* – рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

*Ловкость* – начало и конец занятия.

*Сила* – начало занятия.

*Выносливость* – целое занятие или в конце тренировки.

4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.

*Гибкость* – ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

*Быстрота* – две недели работы, одна неделя отдыха.

*Ловкость* – постоянно.

*Сила* – раз в четыре дня.

*Выносливость* – два раза в неделю.

## **2.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки**

Требования в современной легкой атлетике настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- специальная физическая подготовка.

Учитывает особенности подготовки обучающихся по избранным видам спорта, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных игровых соревновательных режимов;

- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах (периодах) обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Процесс многолетней тренировки юных легкоатлетов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;
- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки;
- непрерывное совершенствование в спортивной технике;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла;
- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

### **2.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

- Физическая культура и спорт.
- Обзор развития вида спорта.
- Личная и общественная гигиена.
- Понятие спортивной тренировки.
- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха.
- Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний
- Сущность спортивной тренировки.
- Основные виды спортивной подготовки.
- Планирование и учет в процессе тренировки.
- Спортивные соревнования. Планирование соревнований, их организация и проведение.
- Места занятий, оборудование и инвентарь.
- Установка перед соревнованиями и разбор проведенных стартов, психологическая подготовка.
- Планирование и учет в процессе спортивной подготовки.
- Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей).
- С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам знаменитых спортсменов.

### **2.1.2 Физическая подготовка**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки (табл. ).

**Таблица** Упражнения по общей физической подготовке

1.Строевые упражнения	Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну на два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.
2.Гимнастические упражнения без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Из различных исходных положений – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с

	партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.
3. Гимнастические упражнения с предметами	<p>Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.</p>
4. Акробатические упражнения	<p>Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. .</p>
5. Подвижные игры и эстафеты	<p>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза,</p>

	метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
6.Легкоатлетические упражнения	Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 600 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.
7.Спортивные игры	Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).
8.Лыжи	Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 5 км.
9.Плавание	Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Плавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

### Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в конкретном легкоатлетическом виде. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения (табл. ).

**Таблица** Упражнения по специальной физической подготовке

1.Упражнения на развитие силы	Упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки): <ul style="list-style-type: none"> <li>•со средним малым весом;</li> <li>•метание набивных мячей, ядра и других снарядов</li> <li>•парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.)</li> </ul> Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге). В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.
2.Упражнения на развитие быстроты	С этой целью применяются в течение всего года: <ul style="list-style-type: none"> <li>•бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50,</li> </ul>

	<p>80, 100 м на время и в компании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег с хода тоже на коротких отрезках;</li> <li>• бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);</li> <li>• различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;</li> <li>• максимальная работа рук;</li> <li>• выполнение специальных беговых упражнений на частоту;</li> <li>• различные прыжковые упражнения.</li> </ul> <p>Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.</p>
3. Упражнения на развитие выносливости	<p>Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м со средней скоростью, а весной – с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.</p>
4. Упражнения на развитие гибкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>• различные упражнения на гибкость, способствующие увеличению подвижности в суставах;</li> <li>• упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;</li> <li>• акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.</li> </ul>

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст легкоатлетов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

### 2.1.3 Избранный вид спорта Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;

- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Специальные упражнения. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40 – 150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс – 30-45 минут.

### **Бег на короткие дистанции**

Спринт – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно..

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения. Научить технике бега по прямой дистанции. Научить технике бега на повороте. Научить технике высокого старта и стартовому ускорению. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Специальные упражнения. Повторный бег 60 – 80 м (3 – 5 раз). Бег с ускорением на 50 – 80 м в 3/4 интенсивности от максимальной. Бег с ускорением и бегом по инерции (60

– 80 м). Бег с высоким подниманием бедра и загребающей постановкой ноги на дорожку (30 – 40 м). Семенящий бег с загребающей постановкой стопы (30 – 40 м). Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40 – 50 м). Бег прыжковыми шагами (30 – 60 м). Движения руками (подобно движениям во время бега). Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6 – 8-й дорожках) по 50 – 80 м со скоростью 80 – 90% от максимальной. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50 – 80 м) в 3/4 интенсивности. Бег по кругу радиусом 20 – 10 м с различной скоростью. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80 – 100 м) с различной скоростью. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80 – 100 м) с различной скоростью. Выполнение команды «На старт!». Выполнение команды «Внимание!». Начало бега без сигнала, самостоятельно (5 – 6 раз). Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6 – 8 раз). Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20 – 30 м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6 – 8 раз).

**Прыжок в высоту с разбега** – дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка – разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

Ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание», «фосбери-флоп». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов, показ. Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой. Отталкивание вверх с махом прямой ногой стоя у гимнастической стенки. То же без поддержки в сочетании с работой рук. Обучение постановке ноги на толчок. Постановка ноги вперед с одного шага в сочетании с замахом руками. То же с 2, 3 и 4 шагов. Обучение сочетанию отталкивания с разбегом. Выпрыгивания вверх с 1, 2, 3 и 6 шагов в сочетании с работой рук и махом прямой ногой. Обучение технике перехода через планку способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Обучение приземлению. Обучение технике прыжка в высоту с разбега в целом. Прыжки через планку, постепенно повышая ее, с 1, 3, 5 и 7 шагов способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с отягощением (2-6 кг). Прыжки через гимнастические снаряды и различные препятствия на местности. Прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая ветки деревьев и другие предметы, подвешенные на различной высоте. Имитация перехода через планку «перешагиванием», способом «фосбери-флоп».

**Прыжки в длину с места и с разбега** – дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам. Прыжок в длину требует от спортсменов прыгучести, спринтерских качеств.

Ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы». Рассказ, анализ кинограмм, просмотр видеофильмов и показ. Обучение технике отталкивания. Прыжки в «шаге» с места, с 1, 3, 5 шагов. Обучение отталкиванию в сочетании с разбегом. Прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов. Обучение технике прыжка способом «согнув ноги». Прыжки с 1-15 шагов с группировкой в полете. Прыжки в «шаге» с 3-5 шагов с опусканием маховой ноги. То же со сменой ног в полете. То же с подтягиванием толчковой ноги вперед на приземление. Обучение технике приземления. Прыжки с небольшого разбега с акцентированным выбрасыванием ног вперед до положения сидя. Обучение технике прыжка в целом. Прыжки в длину со среднего и оптимального разбега на технику и на результат. Участие в соревнованиях.

Специальные упражнения. Прыжки на обеих ногах с акцентом на толчок вверх, подтягивая колени до прямого угла, с акцентом на толчок вперед – «лягушкой», сериями по 6-10 прыжков. Прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями по 10-15 прыжков. Имитация

группировки в полете в упоре на брусьях и в висе: на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Бег с ускорением на 20, 30,40 и 50 м с высокого старта и с хода. Различные прыжковые упражнения у гимнастической стенки, через гимнастическую скамейку и др.

### **Метания**

**Метание малого мяча** – дисциплина в лёгкой атлетике, заключающаяся в метании мяча на дальность. Относится к метаниям и входит в технические виды легкоатлетической программы. Требует от спортсменов силы и координации движений.

На занятиях в СОЭ где дальнейшее совершенствование предполагает специализацию в легкоатлетических метаниях, решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья и важнейших функциональных систем организма, гармоничное физическое развитие, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами техники общеразвивающих и специальных упражнений легкоатлетов, элементами техники различных легкоатлетических дисциплин, привитие интереса к специализации в избранном виде спорта, воспитание волевых качеств и дисциплинированности.

Для развития силовых качеств рекомендуются упражнения:

- прыжковой направленности с отягощениями не более 1/3-1/2 веса собственного тела;
- развития мышц брюшного пресса, спины, стопы.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолеть развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевыми ощущениями, поломка

инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении..

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

#### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

Основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

#### **Планы антидопинговых мероприятий.**

##### **Характеристика допинговых средств и методов.**

Допинг- лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны и их аналоги и производные.

Запрещенные методы.

1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции, искажение показателей мочи, 3) наркотические анальгетики- лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимуществом влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость.

##### **Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:**

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Консультации спортивного врача.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Санкции к спортсменам.

#### **2.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий легкой атлетикой.

К занятиям по легкой атлетике допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Во время метаний необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Занятия по легкой атлетике должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству школы.

В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения легкоатлетических занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на беговой дорожке или спортивной площадке.

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий метание был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
- не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству школы. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;
- при получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

### **2.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, на месяц и на неделю учебно-тренировочных занятий. В план-графике должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

## **3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Воспитание юного спортсмена должно быть комплексным процессом, условно его можно представить состоящим из трех компонентов:

- воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;
- воспитание волевых качеств и психологическая подготовка;
- воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде легкой атлетики.

Воспитание юного легкоатлета осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах. Кроме того, на формирование идейности оказывают влияние средства массовой информации, кино, телевидение, радио, газеты и журналы.

Тренер в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на занимающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания, часто с трудом поддающиеся школьному коллективу и семье. Поэтому личные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми, выдающимися спортсменами и тренерами, героями Великой Отечественной войны и ветеранами.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений, в рассказы о выдающихся отечественных бегунах и скороходах.

Такие рассказы способствуют воспитанию патриотических интернациональных убеждений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборкам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Однако любые соревнования обычно заканчиваются успехом одних и поражением других спортсменов. Но среди проигравших также много талантливых спортсменов, особенно у юношей, способных в дальнейшем побеждать на самых крупных соревнованиях. Обычно проигравшим почти не уделяется внимания. Чаще всего тренеры и руководители отшучиваются заключением, что причиной проигрыша является плохая морально-волевая подготовленность. Однако это самое простое объяснение срыва, и оно не всегда объективно, поэтому тренеру надо детально разобраться в причинах плохого выступления в соревнованиях своих учеников.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

#### **Главные воспитательные факторы:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- товарищеская взаимопомощь ;
- эстетическое оформление спортивных залов;
- подготовка спортивных вечеров;
- формы поощрения за успехи , как в спортивной, так и в общественной жизни;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям ;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

## **4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство,

**Таблица 1** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в базовый уровень

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Бег на короткие дистанции</b>			
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м	не более 9,5 с	не более 9,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	не менее 30 прыжков	не менее 30 прыжков
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>			
Скоростные качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку	не менее	не менее

	в течение 30 с	25 прыжков	30 прыжков
Выносливость	Челночный бег 3x10 м	не более 9,9 с	не более 10 с
<b>Прыжки</b>			
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м	не более 9,5 с	не более 9,8 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	не менее 30 прыжков	не менее 40 прыжков
<b>Метания</b>			
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м	не более 9,7 с	не более 10 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	не менее 28 прыжков	не менее 35 прыжков
<b>Многоборье</b>			
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м	не более 9,7 с	не более 10 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 130 см	не менее 125 см
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	не менее 28 прыжков	не менее 35 прыжков

Система контрольно-переводных нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп.  
для учащихся (юноши)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>6-8 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	7.0	6.7	6.4	6.2	6.0
2	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	134	145	160
4	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
<b>9 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6.4	6.2	6.0	5.4	5.1
2	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
<b>10 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6.1	5.9	5.8	5.3	5.1
2	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
<b>11 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2
2	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
<b>12 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5.9	5.7	5.5	5.3	5.0
2	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9
2	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5.6	5.4	5.1	4.9	4.7
2	Подтягивание на перекладине	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
<b>15 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5.5	5.2	4.9	4.7	4.5
2	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
<b>16 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	5.3	5.0	4.8	4.7	4.5
2	Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
<b>17 лет и старше</b>						
1	Бег 30м (с)	5.1	4.9	4.7	4.5	4.4
2	Подтягивание на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп.  
для учащихся (девушки)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>6-8 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6.9	6.7	6.5	6.3	6.1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
<b>9 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6.8	6.5	6.3	6.1	5.9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
<b>10 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6.6	6.3	6.1	5.8	5.6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
<b>11 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6.4	6.1	5.8	5.6	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
<b>12 лет</b>						
1	Бег 30м (с)	6.3	6.0	5.7	5.6	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25

13 лет						
1	Бег 30м (с)	6.1	5.8	5.6	5.4	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
14 лет						
1	Бег 30м (с)	6.0	5.7	5.5	5.3	5.1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25	4.15	4.10
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.9	5.6	5.4	5.2	5.0
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (с)	4.25	4.15	4.10	4.05	4.00
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5.8	5.5	5.3	5.1	4.9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40

**Промежуточная аттестация** – включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее, чем на 100 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке. По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

**Итоговая аттестация** проводится по окончании обучения. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения в Учреждении по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 100 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке (спортивный разряд по виду спорта). По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора ДЮСШ.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническое мастерство.

#### **4.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Упражнения по общей и специальной физической подготовке выполняются в форме. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований легкой атлетики. Бег выполняется с высокого старта. Время на старте фиксируется по началу движения. Если выполняется 2-3 попытки, записывается лучший результат.

Прыжок в длину с места – прыжок с места толчком двумя ногами.

Челночный бег – вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Длина дистанции может значительно различаться, обычно находится в пределах от 10 м. Количество повторов также может быть различно. На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие (столб) или коснуться ногой земли за размеченной линией.

#### **4.2 Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы**

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение

	инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 2. История развития легкой атлетики.
Билет № 6	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Вопрос 2. Запрещенные препараты в спорте

### **Требования к результатам освоения Программы .**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

#### **В области избранного вида спорта:**

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

#### **В области других видов спорта и подвижных игр:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- 1) Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
- 2) Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.
- 3) Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.
- 4) Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с.
- 5) Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
- 6) Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
- 7) Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
- 8) Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
- 9) Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003.
- 10) Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- 11) Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
- 12) Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
- 13) Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
- 14) Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.-М., 1995.
- 15) Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
- 16) Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
- 17) Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
- 18) Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
- 19) Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 20) Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
- 21) Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.
- 22) Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
- 23) [http:// https://www.minsport.gov.ru/](http://https://www.minsport.gov.ru/) – Министерство спорта Российской Федерации.
- 24) <http://www.olympic.ru/> – Олимпийский Комитет России.

- 25) <http://www.olympic.org/> – Международный Олимпийский Комитет.
- 26) <http://www.iaaf.org/> – Международная ассоциация легкоатлетических федераций.
- 27) <http://www.european-athletics.org/> – Европейская легкоатлетическая ассоциация.
- 28) <http://www.rusathletics.com/> – Всероссийская федерация легкой атлетики.