

Отдел образования  
администрации г. Уварово Тамбовской области

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**РАССМОТРЕНА**  
на Педагогическом совете  
протокол от 27.08.2024г. № 7

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
МАУ ДО ДЮСШ № 87 од  
от 27.08.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
(разноуровневая, физкультурно-спортивной направленности)

**«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст учащихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 8 лет.

**Авторы-составители:**  
заместитель директора по УВР  
Фомичева И.В.  
методист Горнова Л.Б.

г.Уварово

2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика»
Сведения о авторе-составителе	Фомичева Ирина Викторовна, заместитель директора по УВР
3.1. Ф.И.О., должность	Горнова Лариса Борисовна, методист
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г. № 38); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Вид	общеразвивающая
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	разноуровневая
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	8 лет
4.7. Год разработки программы	2024
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-18 лет

## І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика» (далее Программа) Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) ориентирована на такой *вид спорта*, как лёгкая атлетика.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Уровень освоения – *разноуровневая*.

Форма реализации – *групповая*.

*Актуальность* данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственным национальным проектом «Спорт – норма жизни». Программа также учитывает результаты анализа детского и родительского спроса.

*Новизна* состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлечённой в физкультурную деятельность из-за более раннего возраста и состояния здоровья. Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ на отделении лёгкой атлетики спортивно-оздоровительных групп (СОГ) для детей 7-18 лет.

Педагогическая *целесообразность* разработки и реализации Программы состоит в том, что физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Основная функция Программы – физическое образование.

*Отличительные особенности* дополнительной образовательной программы заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по программе спортивной подготовки по виду спорта «Лёгкая атлетика».

В основу отбора и систематизации материала положены *принципы комплексности, преемственности и вариативности*.

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и

психологической подготовок.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки легкоатлетов.

Обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам осуществляется только на спортивно-оздоровительном этапе.

**Цель программы** - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Основные задачи многолетней подготовки:**

*стартовый уровень:*

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни;
- общая физическая подготовка детей и подростков;
- изучение базовой техники бега на средние дистанции;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в лёгкой атлетике;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

*базовый и продвинутый уровни:*

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретения опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Возраст** детей, участвующих в реализации программы – 7-18 лет.

**Срок реализации** программы – 8 лет.

Программа предполагает реализацию системы многолетней подготовки, структура которой представлена в таблице.

## Структура системы многолетней подготовки

Этапы подготовки	Год обучения	Кол-во часов в неделю	Наполняемость (мин/макс)	Минимальный возраст зачисления	Объем учебной нагрузки	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
стартовый уровень	1-2	6	10/25 чел.	7 лет	312	Выполнение требований контрольно-переводных нормативов
базовый уровень	1-3	7		10 лет	364	
продвинутый уровень	1-3	8	6/20 чел.	13 лет	416	

**Продолжительность одного занятия** не должна превышать:

- *стартовый уровень* – 2 академических часов;
- *базовый и продвинутый уровни* – 3 академических часов.

### **Комплектование учебных групп.**

*Прием в группы стартового уровня* производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего обучающегося или по письменному заявлению лица, достигшего 15-летнего возраста, при наличии справки от врача о состоянии здоровья лица, поступающего на обучение, с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта.

*В группы базового и продвинутого уровней* зачисляются учащиеся, освоившие программный материал предшествующего уровня обучения и успешно прошедшие итоговую аттестацию, либо успешно выполнившие переводные нормативы предшествующих уровней.

В группы указанных выше годов обучения при наличии в учреждении вакансии могут быть зачислены, в том числе в течение учебного года, дети, успешно прошедшие индивидуальный отбор, имеющие спортивный разряд в данном виде спорта и опыт соревновательной деятельности.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуальная и групповая работа в рамках тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях, промежуточная и итоговая аттестация.

**Виды и формы контроля:** *педагогический* (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольно-переводных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных

испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

**Основными показателями выполнения программных требований** по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическим знаниями, практическими умениями и навыками в соответствии с уровнем подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

### Учебный план распределения часов на учебный год

п/п	Предметные области	стартовый уровень		базовый уровень			продвинутый уровень		
		1-ый	2-ой	1-ый	2-ой	3-ий	1-ый	2-ой	3-ий
		<b>Год обучения</b>							
		<b>1-ый</b>	<b>2-ой</b>	<b>1-ый</b>	<b>2-ой</b>	<b>3-ий</b>	<b>1-ый</b>	<b>2-ой</b>	<b>3-ий</b>
<b>I.</b>	Теория и методика физической культуры и спорта	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>36</i>	<i>36</i>	<i>36</i>	<i>20</i>	<i>20</i>	<i>20</i>
<b>II.</b>	Общая и специальная физическая подготовка	<i>109</i>	<i>109</i>	<i>120</i>	<i>120</i>	<i>120</i>	<i>148</i>	<i>148</i>	<i>148</i>
<b>III.</b>	Избранный вид спорта (лёгкая атлетика)	<i>141</i>	<i>141</i>	<i>168</i>	<i>168</i>	<i>168</i>	<i>198</i>	<i>198</i>	<i>198</i>
	Технико-тактическая подготовка	125	125	147	147	147	172	172	172
	Участие в соревнованиях	10	10	15	15	15	20	20	20
	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
	Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>IV.</b>	Другие виды спорта и подвижные игры.	<i>32</i>	<i>32</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>50</i>
<b>Кол-во часов в неделю</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>

**Учебный план с разбивкой по предметным областям  
для стартового уровня 1 и 2 года обучения**

<b>№</b>	<b>Содержание предметных областей</b>	<b>Часы</b>
<b>I.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>30 ч</b>
1.1.	- история развития легкой атлетики;	2
1.2.	- основы тренировочного процесса;	2
1.3.	- необходимые сведения о строении и функциях организма человека	3
1.4.	- гигиенические знания, умения и навыки;	3
1.5.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	3
1.6.	- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;	2
1.7	- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2
1.8	- теоретический материал по приобретению знаний в предметных областях.	13
<b>II.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b>	<b>109 ч</b>
2.1	-строевые команды и приёмы	10
2.2	-комплексы утренней зарядки	10
2.3	-упражнения для развития быстроты	10
2.4	-упражнения для развития гибкости	11
2.5	-упражнения для развития силовой выносливости	11
2.6	-упражнения для развития координации	11
2.7	- кроссовая подготовка, ходьба	15
2.8	-имитационные, прыжковые упражнения	11
2.9	-восстановительные мероприятия	12
2.10	-медицинские мероприятия	8
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта (легкая атлетика):</b>	<b>141ч</b>
3.1	-развитие равновесия	17
3.2	- развитие быстроты	17
3.3	- развитие выносливости	17
3.4	-обучение бегу на 60 м	17
3.5	-обучение бегу на 100 м	17
3.6	-обучение бегу на 300 м	20
3.7	-обучение прыжкам в длину	24
3.8	- контрольные упражнения, участие в соревнованиях	10
3.9	- промежуточная аттестация.	2
<b>IV.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры.</b>	<b>32 ч</b>
4.1	-подвижные игры и эстафеты	16
4.2	- спортивные игры.	16
<b>ИТОГО (ч)</b>	<b>312 часа</b>	

**Учебный план с разбивкой по предметным областям  
для базового уровня 1-3 годов обучения**

<b>№</b>	<b>Содержание предметных областей</b>	<b>часы</b>
<b>I.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>36 ч</b>
1.1.	- история развития легкой атлетики;	3
1.2.	- основы тренировочного процесса;	3
1.3.	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3
1.4.	- гигиенические знания, умения и навыки;	3
1.5.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	3
1.6.	-правила соревнований по легкой атлетике	3
1.7	- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	4
1.8	- теоретический материал по приобретению знаний в предметных областях.	14
<b>II.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b>	<b>120 ч</b>
2.1	-комплексы утренней зарядки	10
2.2	-упражнения для развития быстроты	20
2.3	-упражнения для развития гибкости	20
2.4	-упражнения для развития силовой выносливости	20
2.5	-упражнения для развития координации	20
2.6	- кросс, кросс с имитацией, ходьба	30
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта (легкая атлетика):</b>	<b>168 ч</b>
3.1	-развитие равновесия	20
3.2	- развитие быстроты	20
3.3	- развитие выносливости	20
3.4	-обучение бегу на 60 м	26
3.5	-обучение бегу на 100 м	26
3.6	-обучение бегу на 300 м	25
3.7	-обучение прыжкам в длину	10
3.8	- контрольные упражнения, участие в соревнованиях	15
3.9	- промежуточная аттестация	2
3.10	-медицинское обследование	4
<b>IV.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>40 ч</b>
4.1	-подвижные игры и эстафеты	15
4.2	- спортивные игры.	25
<b>ИТОГО (ч)</b>		<b>364 часа</b>

**Учебный план с разбивкой по предметным областям  
для продвинутого уровня 1-3 годов обучения**

<b>№</b>	<b>Содержание предметных областей</b>	<b>часы</b>
<b>I.</b>	<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>20 ч</b>
1.1.	- история развития легкой атлетики;	2
1.2.	- основы тренировочного процесса;	2
1.3.	- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
1.4.	- гигиенические знания, умения и навыки;	2
1.5.	- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;	2
1.6.	-правила соревнований по легкой атлетике	2
1.7.	- требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2
1.8.	- теоретический материал по приобретению знаний в предметных областях.	6
<b>II.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка:</b>	<b>148 ч</b>
2.1	-комплексы утренней зарядки	10
2.2	-упражнения для развития быстроты	25
2.3	-упражнения для развития гибкости	25
2.4	-упражнения для развития силовой выносливости	25
2.5	-упражнения для развития координации	25
2.6	- кросс, кросс с имитацией, ходьба	38
<b>III.</b>	<b>Избранный вид спорта (легкая атлетика):</b>	<b>198 ч</b>
3.1	-обучение бегу на 60 м	30
3.2	-обучение бегу на 100 м	40
3.3	-обучение бегу на 300 м	40
3.4	-обучение прыжкам в длину	22
3.5	-тактическая подготовка	40
3.6	- контрольные упражнения, участие в соревнованиях	20
3.7	- промежуточная аттестация	2
3.8	-медицинские мероприятия	4
<b>IV.</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>50 ч</b>
4.1	-подвижные игры и эстафеты	15
4.2	- спортивные игры.	35
<b>ИТОГО (ч)</b>		<b>416 часа</b>

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### **Содержание и методика работы по предметным областям:**

- *на стартовом уровне:* дети овладевают основами техники избранных видов легкой атлетики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы.

- *на базовом уровне:* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, уточнение спортивной специализации, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований.

- *на продвинутом уровне:* совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

#### **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, тренировочной деятельности и требований для безопасного его осуществления.

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

- история развития лёгкой атлетики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по лёгкой атлетике, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лёгкой атлетике);
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Особое внимание в теоретической подготовке должно быть уделено методике тренировки в избранном виде лёгкой атлетике. Важно, чтобы легкоатлеты знали средства и методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, применительно к своей специализации; умело воспитывали в себе волевые и моральные качества; были бы знакомы с планированием круглогодичных и перспективных многолетних тренировок; понимали роль спортивных соревнований; хорошо знали правила участия в них и особенностях непосредственных к ним подготовок; умели анализировать тренировочную деятельность и результаты соревнований; регулярно вели дневник самоконтроля и тренировок, анализируя свои успехи и неудачи. Теоретические знания по всем этим пунктам учащиеся приобретают на лекциях, в беседах, в объяснениях во время образовательной деятельности.

### ***Общая физическая подготовка (ОФП)***

#### **Задачи обучения и тренировки:**

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

#### ***Средства общей физической подготовки.***

Средствами общей физической подготовки учащихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
<b>Бег на короткие дистанции</b>	
Скоростные способности	3

Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	2
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>	
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	1
Телосложение	2
<b>Прыжки</b>	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние

### ***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 на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

#### ***Упражнения на развитие силы:***

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнения на силу занимают большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом раз в неделю. К весне объем силовой работы с

максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Например, в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений.

***Тренировка над силой зимой:***

- разминка обычная - легкоатлетическая;
- метание набивных мячей;
- упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;
- Упражнение со штангами:
  - а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов); б) рывки 10x10 подходов;
  - г) толчки 10x10 подходов;
  - д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);
  - е) подскоки 10x10 и т.д.;
  - ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг);
  - з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.
- 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 учащихся и степень подготовленности.

***Упражнения на развитие быстроты.***

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии и на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной
  - максимальная работа рук;
  - выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
  - различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

***Упражнения на развитие выносливости.***

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

### ***Средства развития гибкости:***

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

## **Избранный вид спорта**

### **Технико-тактическая подготовка**

#### ***Техническая подготовка***

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

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой — наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения.

Частые занятия с небольшой нагрузкой более эффективны для совершенствования навыков, чем редкие занятия с максимальной нагрузкой. В первом случае следует прилагать малые и средние усилия. Предельные усилия рекомендуются после усвоения требуемой координации движений. Поэтому следует учитывать специфику упражнений: в одних — правильная техника движений возможна при условиях, далеких от предельных (марафонский бег); а в других — только при усилиях, близких к предельным (старт в спринте).

#### ***Тактическая подготовка***

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости.

Спортивная тактика — искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача — наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде легкой атлетики;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;

- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

### ***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.

На стартовом уровне 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.

На базовом уровне внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На продвинутом уровне основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, само регуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции

спортсменов.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Участие в соревнованиях**

Соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) подготовительные; 3) отборочные; 4) подводящие; 5) главные соревнования.

1.Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

2.Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.

3.Основные соревнования. В них учащийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревнования, тренеры-преподаватели должны учитывать ряд положений:

- привлекать учащегося к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс спортивной подготовки, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности учащегося в отборочных и главных соревнованиях.

### **Медицинское обследование**

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее

охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно- профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества учащихся. В этом случае врач:

- 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления;
- 2) проводит хронометраж занятий;
- 3) изучает физиологическую кривую тренировки;
- 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

### Другие виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего ор-

ганизма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для легкоатлета, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

### ***Развитие общей выносливости***

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия учащихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются

в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям легкоатлета на пересеченной местности. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает учащимся определенную установку на игру.

### **Требования техники безопасности при реализации программы**

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

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

#### ***1. Общие требования безопасности***

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми учащимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

## ***2. Требования безопасности перед началом занятий***

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме в месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.).

2.4. Провести разминку.

## ***3. Требования безопасности во время занятий***

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

## ***4. Требования безопасности в аварийных ситуациях***

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## ***5. Требования безопасности по окончании занятий***

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

Этап и год подготовки	Этапный норматив	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Стартовый уровень		6	3	312	156
Базовый уровень		7	3	364	156
Продвинутый уровень		8	3-4	416	156-208

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочной деятельности и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Промежуточная и итоговая аттестации учащихся являются неотъемлемой частью образовательной деятельности, так как позволяет оценить реальную результативность тренировочного этапа.

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесение этого уровня с требованиями образовательных программ;
- контроль над выполнением учебных программ и календарно-тематического графика изучения учебных предметов;
- определение уровня освоения учащимися дополнительных образовательных программ после каждого этапа (периода) обучения для перевода на следующий этап (период) обучения.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Задачи проведения промежуточной аттестации:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков; анализ полноты реализации образовательных программ;
- определение уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов; определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов образовательной деятельности; выяснение причин препятствующих полноценной реализации программ.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Учащие выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы). Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь.

При проведении промежуточной аттестации учащийся используются требования данного этапа (периода) обучения.

Результаты промежуточной аттестации учащихся анализируются по следующим критериям:

- количество (%) выполнивших полностью и не выполнивших нормативные требования;
- количество (%) переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;
- причины невыполнения учащимися образовательной программы; необходимость коррекции тренировочной деятельности.

Освоение дополнительной общеобразовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Установлены следующие формы итоговой

аттестации:

1. Теория и методика физической культуры - *беседа*. Тематика определяется содержанием программы. Система оценки: зачет/незачет.

2. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки. Система оценки: зачет/незачет.

3. Избранный вид спорта – спортивная квалификация учащегося. Спортивная квалификация учащегося определяется по требованиям по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

### **Методика проведения контрольных тестирований**

**Бег на 30 м, 60 м** выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

**Прыжок в длину с места, тройной прыжок и другие виды прыжков.** Спортсмен отталкивается от доски отталкивания и прыгает в яму. Результат замерыется рулеткой по ближней точке приземления.

**Подтягивание в висе на перекладине.** Выполняется из положения вис хватом сверху. Руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног или корпуса (туловища).

**Жим лежа в упоре.** Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

**Контрольные испытания промежуточной (итоговой) аттестации по ОФП и СФП  
(юноши)**

№ п/п	Упражнения	Упражнения							
		10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м (сек.)	<b>5,1 и меньше</b>	<b>4,9 и меньше</b>	<b>4,7 и меньше</b>	<b>4,5 и меньше</b>	<b>4,3 и меньше</b>	<b>4,1 и меньше</b>	<b>3,9 и меньше</b>	<b>3,9 и меньше</b>
		5,2-5,7	5,0-5,5	4,8-5,3	4,6-5,1	4,4-4,9	4,2-4,7	4,0-4,5	4,0-4,5
		5,8-6,3	5,6-6,1	5,4-5,9	5,2-5,7	5,0-5,5	4,8-5,3	4,6-5,1	4,6-5,1
		6,4-6,9	6,2-6,7	6,0-6,5	5,8-6,3	5,6-6,1	5,4-5,9	5,2-5,7	5,2-5,7
		7,0 и больше	6,8 и больше	6,6 и больше	6,4 и больше	6,2 и больше	6,0 и больше	5,8 и больше	5,8 и больше
2.	Бег 6 мин (м)	<b>1250 и больше</b>	<b>1300 и бол.</b>	<b>1350 и бол.</b>	<b>1400 и бол.</b>	<b>1450 и бол.</b>	<b>1500 и бол.</b>	<b>1500 и бол.</b>	<b>1500 и бол.</b>
		1151-1249	1201-1300	1251-1350	1301 - 1400	1351-1450	1401 - 1500	1451-1500	1451-1500
		1051-1150	1051-1200	1101-1250	1151-1300	1201- 1350	1251-1400	1301-1450	1301-1450
		901-1050	901-1050	951-1100	1001- 1150	1051- 1200	1101-1250	1150-1300	1150-1300
		900 и мен.	900 и мен.	950 и мен.	1000 и мен.	1050 и мен.	1100 имен.	1100 и мен.	1100 имен.
3.	Прыжки в длину с места (см )	<b>181 и больше</b>	<b>191 и бол.</b>	<b>206 и бол.</b>	<b>216 и бол.</b>	<b>231 и бол.</b>	<b>256 и бол.</b>	<b>276 и бол.</b>	<b>276 и бол.</b>
		166- 180	176- 190	186-205	201 -215	216-230	236-255	251-275	251-275
		151 - 165	161 - 175	171-185	186-200	201-215	215-235	226 - 250	226-250
		135-150	145-160	156-170	171-185	185-200	196-215	205 - 225	205 - 225
		134 и мен.	145 и мен.	155 и мен.	170 и мен.	185 и мен.	195 и мен.	205 и мен.	205 и мен.
4.	Подтягивание из виса, (кол - во раз)	<b>5 и бол.</b>	<b>5 и бол.</b>	<b>7 и бол.</b>	<b>9 и бол.</b>	<b>11 и бол.</b>	<b>13 и бол.</b>	<b>15 и бол.</b>	<b>15 и бол.</b>
		4	4	5-6	6-8	8-10	10-12	11-14	11-14
		3	3	3-4	4-5	5-7	6-9	7-10	7-10
		2	2	2	2-3	2-4	2-5	3-6	3-6
		1 и мен.	1 и мен.	1 и мен.	1 и мен.	1 и мен.	1 и мен.	1 и мен.	1 и мен.
5.	Челночный бег (3x10)м (сек.)	<b>7,9 и мен.</b>	<b>7,7 и мен.</b>	<b>7,5 и мен.</b>	<b>7,3 и мен.</b>	<b>7,1 и мен.</b>	<b>6,9 и мен.</b>	<b>6,7 и мен</b>	<b>6,7 и мен</b>
		8,0-8,4	7,8-8,3	7,6-8,1	7,4-8,0	7,2 - 7,7	7,0 - 7,5	6,8-7,3	6,8-7,3
		8,5 – 9,0	8,4 - 8,9	8,2-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,4-7,9	7,4-7,9
		9,1-9,6	9,0-9,5	8,8-9,3	8,6-9,1	8,4-8,9	8,2-8,7	8,0-8,5	8,0-8,5
		9,7 и бол.	9,6и бол.	9,4 и бол.	9,2 и бол.	9,0 и бол.	8,8 и бол.	8,6 и бол.	8,6 и бол.

**Контрольные испытания промежуточной (итоговой) аттестации по ОФП и СФП  
(девушки)**

№ п/п	Упражнения	Упражнения							
		10	11	12	13	14	15	16	17
1.	Бег 30 м (сек.)	<b>5,2 и меньше</b>	<b>5,0 и меньше</b>	<b>4,8 и меньше</b>	<b>4,6 и меньше</b>	<b>4,4 и меньше</b>	<b>4,2 и меньше</b>	<b>4,0 и меньше</b>	<b>4,0 и меньше</b>
		5,3-5,8	5,1-5,6	4,9-5,4	4,7-5,2	4,5-5,0	4,3-4,8	4,1-4,6	4,1-4,6
		5,9-6,4	5,7-6,2	5,5-6,0	5,3-5,8	5,1-5,6	4,9-5,4	4,7-5,2	4,7-5,2
		6,5-7,0	6,3-6,8	6,1-6,6	5,9-6,4	5,7-6,2	5,5-6,0	5,3-5,8	5,3-5,8
		7,1 и больше	6,9 и больше	6,7 и больше	6,5 и больше	6,3 и больше	6, 1 и больше	6,0 и больше	6,0 и больше
2.	Бег 6 мин (м)	<b>1050 и больше</b>	<b>1100 и бол.</b>	<b>1150 и бол.</b>	<b>1200 и бол.</b>	<b>1250 и бол.</b>	<b>1300 и бол.</b>	<b>1300 и бол.</b>	<b>1300 и бол.</b>
		1049-1001	1001-1100	1051-1150	1101-1200	1151-1250	1201 - 1300	1201 - 1300	1201 - 1300
		851-1000	851-1000	901-1050	951-1100	1001-1150	1051-1200	1051-1200	1051-1200
		701-850	701-850	751-900	801-950	851-1000	901-1050	901-1050	901-1050
		700 и мен.	700 и мен.	750 и мен.	800 и мен.	850 и мен.	900 и мен.	900 и мен.	900 и мен.
3.	Прыжки в длину с места (см )	<b>181 и больше</b>	<b>186 и бол.</b>	<b>196 и бол.</b>	<b>211 и бол.</b>	<b>221 и бол.</b>	<b>236 и бол.</b>	<b>251 и бол.</b>	<b>251 и бол.</b>
		166- 180	171-185	181-195	196-210	206 - 220	216-235	231-250	231-250
		151 - 165	156-170	166-180	181-195	191-205	196- 115	211-230	211-230
		135-150	141-155	151-165	165-180	176-190	181-195	191-210	191-210
		134 и мен.	140 и мен.	150 и мен.	164 и мен.	175 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	190 и мен.
4.	Подтягивание из виса, (кол - во раз)	<b>5 и бол.</b>	<b>11 и бол.</b>	<b>13 и бол.</b>	<b>15 и бол.</b>	<b>16 и бол.</b>	<b>17 и бол.</b>	<b>18 и бол.</b>	<b>18 и бол.</b>
		4	8-10	9-12	11-14	12-15	13-16	14-17	14-17
		3	5-7	5-8	7-10	8-11	9-12	10-13	10-13
		2	2-4	2-4	3-6	4-7	5-8	6-9	6-9
		1 и мен.	1 и мен.	1 и мен.	2 и мен.	3 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	5 и мен.
5.	Челночный бег (3x10)м (сек.)	<b>8,1 и мен.</b>	<b>8,0 и мен.</b>	<b>7,8 и мен.</b>	<b>7,7 и мен.</b>	<b>7,4 и мен.</b>	<b>7,2 и мен.</b>	<b>7,0 и мен</b>	<b>7,0 и мен</b>
		8,3-8,8	8,1-8,6	7,9 - 8,4	7,8-8,2	7,5-8,0	7,3-7,7	7,1-7,6	7,1-7,6
		8,9 – 9,4	8,7-9,2	8,5-9,0	8,3-8,8	8,1-8,6	7,8-8,4	7,7 - 8,2	7,7-8,2
		9,5-10,0	9,3-9,8	9,1-9,5	8,9-9,4	8,7-9,2	8,5-9,0	8,3-8,8	8,3-8,8
		10,1 и бол.	9,9 и бол.	9,6 и бол.	9,5 и бол.	9,3 и бол.	9, 1 и бол.	8,9 и бол.	8,9 и бол.

## Требования к результатам освоения Программы

**Результатом освоения Программы** является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *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 законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спор-

та.

2) *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 избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) *В области вида спорта «Лёгкая атлетика»:*

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

4) *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

избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

### **Ожидаемые результаты реализации Программы:**

– положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся;

– **в группах стартового уровня:** формирование устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетикой, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники в лёгкой атлетике, всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсмена, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лёгкой атлетикой;

– **в группах базового и продвинутого уровня:** повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья учащихся.

Освоение Программы дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

## У. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
3. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003.
6. 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.
7. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки,- М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
10. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
13. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
14. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5.
15. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.
16. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
17. Физиология спорта под ред. Дж.Х. Уилмор, ДЛ. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
18. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

### Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

### Интернет ресурсы:

- <http://dusshuvarovo.68edu.ru/>
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области ("<http://sport.tmbreg.ru/>")

- сайт Управления образования и науки Тамбовской области ([obraz.tmbreg.ru](http://obraz.tmbreg.ru) )
- сайт отдела образования администрации г.Уварово (<http://ooguvr.68edu.ru/>)
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» (<http://www.centri-antirav.ru>)
- Европейская легкоатлетическая ассоциация <http://www.european-athletics.org/>
- Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/> -
- <http://sport.tmbreg.ru/> Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях	В течение года

	тиях)	<p>иятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> </ul>	
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	<p>В течение года</p>