

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета

протокол № 4

от «25» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

ДООЦ «Спутник»

С.Е. Немзоров



Приказ № 21

от «25» мая 2022 г.

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся – 9 – 18 лет  
Срок реализации: 8 лет

**Колупаев Алексей Владимирович,**  
тренер-преподаватель  
первой квалификационной категории  
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК  
2022

# Оглавление

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
1.1. Направленность программы .....	4
1.1. Цель .....	5
1.2. Основные задачи:.....	5
1.3.Актуальность.....	5
1.4.Отличительные особенности программы .....	6
1.5.Основные формы организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов .....	6
1.6.Ожидаемые результаты программы.....	7
1.7.Режим учебно-тренировочной работы .....	10
1.8.Основные формы организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов .....	13
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	15
2.1. Базовый уровень .....	19
2.1.1. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня первого года обучения (6 часов в неделю) БУ-1.....	19
2.1.2. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня второго года обучения (6 часов в неделю) БУ-2.....	20
2.1.3. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня третьего года обучения (8 часов в неделю) БУ-3.....	21
2.1.4. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня четвертого года обучения (8 часов в неделю) БУ-4.....	22
2.1.5. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня пятого года обучения (9 часов в неделю) БУ-5.....	23
2.1.6. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня шестого года обучения (9 часов в неделю) БУ-6.....	24
2.2. Углубленный уровень.....	25
2.2.1. Примерный план-график прохождения учебного материала углубленного уровня первого года обучения (12 часов в неделю) УУ-1.....	25
2.2.2. Примерный план-график прохождения учебного материала углубленного уровня второго года обучения (12 часов в неделю) УУ – 2.....	26
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b> .....	27
3.1. Содержание практических занятий.....	27
3.1.1. Средства общей физической подготовленности .....	27
3.1.2. Упражнения из других видов спорта .....	28
3.1.3. Специальная технико-тактическая подготовка .....	29
3.1.4. Бег на короткие дистанции .....	31
3.1.5.Бег на средние дистанции .....	32
3.2. Организационно-методические указания к проведению занятий.....	33
3.2.1. Группы базового уровня с 1-3 года обучения .....	33
3.2.2. Группы базового уровня 4,5,6 год обучения .....	34
3.3.Рекомендуемые схемы построения недельного цикла.....	37
3.4. Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий.....	39
3.5. Содержание требований техники безопасности.....	41
3.6.Теоретическая подготовка.....	43
3.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	48
3.8. Инструкторская и судейская практика.....	51
3.9. Врачебный контроль и восстановительная работа.....	51
3.10. План воспитательной и профориентационной работы.....	54

3.11. Материально-техническое обеспечение.....	56
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	73
4.1. Требования к уровню подготовки выпускников.....	73
4.2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.....	75
4.3. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.....	81
4.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	83
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	85
5.1. Список литература для тренеров.....	85
5.2. Список литературы для учащихся.....	85
5.3. Перечень интернет-ресурсов.....	86

DOOC SPUTNIK

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Легкая атлетика» для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

– Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта России (по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации) от 15.11.2018 года № 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»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– ПАСПОРТ федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;

- Устав МБУДО ДООЦ «Спутник»;
- Локальные акты центра.

Возраст обучающихся – 9 – 18 лет

Срок реализации: 8 лет

### 1.1. Цель

**Целью программы** является *оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов разрядников 3,2,1 спортивных разрядов, членов сборной команды района, области.* Основной задачей программы по легкой атлетике является задача многолетней целенаправленной подготовки легкоатлетов, которая предусматривает:

---

### 1.2. Основные задачи:

#### Предметные:

- развитие физических способностей;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- подготовку и выполнение контрольных и разрядных нормативов;
- подготовку инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.

#### Метаредметные :

- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся;
- неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки.

#### Личностные

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов;

### 1.3.Актуальность

Данной программы заключается в многообразной направленности на этапах спортивно-оздоровительной и групп базового уровня. Необходимость реализации принципа многоборной подготовки юных спортсменов подкрепляется числом исследований и опытом спортивной практики. Убедительно доказано, что максимальный прогресс юного спортсмена в специализации требует, в качестве самого необходимого условия, общего роста функциональных возможностей организма, постоянного расширения фонда навыков и умений, повышения двигательной культуры. Именно многоборное содержание тренировки юных легкоатлетов характеризуется преимущественной направленностью на эффективность базовой подготовки. Она в свою очередь, обеспечивает спортсменам надежную основу для дальнейшего спортивного совершенствования и создает благоприятные предпосылки для достижения результатов высокого класса.

#### **1.4. Отличительные особенности программы**

В данной образовательной программе обобщен и отражен опыт работы детско-юношеских спортивных школ по лёгкой атлетике, отражающий основные принципы обучения в целом и спортивной подготовки в частности. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении, и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий в секции не проводится. Поэтому программа является достаточно гибкой и предусматривает возможность подключения подростков к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки, физического развития и при успешном выполнении контрольных нормативов.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями Сибирского региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Повышение количества двигательных единиц детей осуществляется не только за счет организации в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, но и дополнительной работы по индивидуальным планам в течение учебного года и на период отпусков у тренеров-преподавателей. Индивидуальные планы для обучающихся составляются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности. При подготовке особое внимание уделяется работе с юными легкоатлетами, учитывая особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того, в целях закаливания и оздоровления детей, предусмотрено проведение занятий (как целиком, так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется необходимостью систематизации процесса многолетней подготовки юных спортсменов, учитывающей научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации физического развития воспитанников. Полная реализация программы поможет воспитанникам достичь результатов 2, 1 спортивных разрядов в избранном виде легкой атлетики в соответствии с природными задатками.

Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-переводные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, диспансеризация, судейская практика.

#### **1.5. Основные формы организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- прохождение медицинского контроля;
- участие в спортивных соревнованиях различного масштаба;



- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
- инструкторская и судейская практика.

### **1.6. Ожидаемые результаты программы.**

По окончании групп базового уровня подготовки:

Воспитанник будет знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Воспитанник будет уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на тренировке, дома и на улице.

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании **групп базового уровня:**

Воспитанник будет знать.

1. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.
2. Историю развития легкой атлетики как вида спорта.
3. Краткие сведения о положениях действующей спортивной классификации.
4. Понятие здорового образа жизни. Вред алкоголизма, наркомании и табакокурения.
5. Основные сведения о костной системе, дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной системах, мышечном и связочном аппарате, влияние физических упражнений на их развитие и работоспособность.
6. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой.
7. Основы техники бега, прыжков, метаний.
8. Виды соревнований. Положение о соревновании, программа и график проведения.

Воспитанник будет уметь.

1. Проводить разминку с группой.

2. Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания) в соревновательной форме.
3. Физически и психологически самостоятельно готовиться к соревновательной деятельности.
4. Анализировать результаты соревновательной деятельности.
5. Выдерживать в полном объеме тренировочную нагрузку.
6. Выполнять соревновательное упражнение на уровне нормативов юношеских и III спортивных разрядов.

Воспитанник сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Противостоять влиянию негативного воздействия улицы.
2. Соблюдать режим дня, питания, труда и отдыха.
3. Соблюдать технику безопасности.
4. Проводить простейший самоконтроль физического состояния (оценка самочувствия, пульсометрия).

Воспитанник способен проявлять следующие отношения:

1. Выступать в качестве лидера группы в отдельных спортивных мероприятиях.
2. Регулярно участвовать в соревнованиях.
3. Оказывать помощь в сохранении материально-технической базы школы.

В теории физической культуры сформировались три группы методов:

1. Направленные на овладение знаниями.
2. Способствующие овладению двигательными умениями и навыками.
3. Направленные на развитие физических качеств и способностей.

#### **К 1 группе относятся:**

*Рассказ* – изложение событий в повествовательной форме (теоретические занятия, техника движений, игровая деятельность);

*Беседа* – вопросно-ответная форма овладения учебным материалом, обмен мнениями (теоретические занятия, воспитательная работа, анализ, самоанализ тренировочной и соревновательной деятельности);

*Описание* – подробный перечень признаков, особенностей изучаемого упражнения («школа движений», технико-тактическая подготовка);

*Характеристика* – обобщенное перечисление наиболее важных признаков действия (отвечает на вопрос «как делать?», слитно, плавно, энергично и т.д.);

*Объяснение* – раскрытие существенных закономерностей выполняемых движений (отвечает на вопросы «зачем? почему так, а не иначе?»).

#### **К 2 группе относятся:**

*Методы расчлененного упражнения* – метод собственно расчлененного упражнения (использование относительно крупных заданий, охватывающих одну или несколько фаз целого упражнения), метод решения узких двигательных задач (вычленение отдельных характеристик движения), метод «по разделениям»;

*Методы целостного упражнения* – собственно целостный метод (применение в качестве обучающего упражнения целевого движения); целостного упражнения с постановкой частных задач; целостного упражнения с развертыванием от ведущего звена; метод подводящих упражнений (применение действий структурно-родственных целевому упражнению).



**К 3 группе относятся:** методы *стандартного упражнения* (прерывного, непрерывного – равномерного, повторного); *методы вариативного упражнения* (прерывного, непрерывного – переменного, интервального).

*Игровой и соревновательный методы* можно отнести ко 2 и 3 группе методов.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за рамки физического воспитания, и даже воспитания в целом. Однако одна из главных функций игры – педагогическая: игра является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле.

Определяя игру, как ведущую деятельность детей, целесообразно опираться на игровой метод организации учебно-тренировочных занятий по спортивной аэробике, особенно на этапах начальной подготовки.

Особое положение в группе методов занимает **соревновательный метод**. Так как, выступая на официальных соревнованиях, дети демонстрируют все, что они достигли в процессе того или иного этапа подготовки, проверяют свои силы, возможности, выполняют спортивные разряды. На соревнованиях спортсмены выступают от 6 до 16 раз в год в зависимости от уровня их подготовленности и спортивной квалификации.

Также **соревновательный метод** применяется в системе занятий по данной программе как способ активизации двигательной деятельности при выполнении упражнений и стимулирования интереса детей. Элементы соревновательной деятельности на тренировках проявляются в подвижных играх и эстафетах. Закономерности педагогического процесса находят свое конкретное выражение в основных положениях, определяющих его общую организацию, то есть в **принципах**.

Принцип гуманистической направленности воспитания предполагает отношение воспитателя (тренера – преподавателя) к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, а также стратегию взаимодействия, основанную на субъективно – субъектных отношениях.

Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает осуществление воспитания средствами физической культуры и спорта, что позволяет учащимся расширить сферу общения. Формировать навыки социальной адаптации. Интеграции, индивидуализации, самореализации.

Принцип концентрации воспитания на развитие личности направлен на освоение социокультурного опыта и свободное самоопределение в социальном окружении.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Учебная программа определяет содержание учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки юных спортсменов на этапах групп базового уровня(предварительной) подготовки (БУ), групп углубленного уровня (начальной спортивной специализации и углубленной тренировки) (УУ). Программный материал по обучению технике и тренировке составлен отдельно для каждого вида легкой атлетики. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **1.7.Режим учебно-тренировочной работы**

Для выполнения программы обучающиеся отделения легкой атлетики распределяются по следующим учебным группам:

DOOC SPUTNIK

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической, спортивной подготовке**

Этапы Подготовки	год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объём уч-трен. работы (час/нед)
Базовый уровень	1 год	15	20	6
	2 год	15	20	6
	3 год	15	20	8
	4 год	15	20	8
	5 год	12	15	9
	6 год	12	15	9
Углубленный уровень	1 год	12	15	12
	2 год	12	15	12

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Требования по физической и спортивной подготовке	
		На начало учебного года	На конец учебного года
<b>Группы базового уровня</b>			
До года	9	Предварительная подготовка по учебному плану в течение 1-2 месяцев, сдача контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний
Свыше года(2-3)	10-11	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов ОФП, технической, специальной подготовки, контрольно-переводных испытаний
4-й	12-13	Выполнение нормативов ОФП, СФП, контрольно-переводных испытаний	Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний, 3юн.разряд
5-й	13-14	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 3юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно-переводных

			испытаний, 2юн.разряд
6-й	14-15	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 2юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно – переводных испытаний, 2,1юн. разряд
<b>Группы углубленного уровня</b>			
1-й	15-16	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 1юн.разряд	Выполнение нормативов контрольно- переводных испытаний, 3,2 взрослых разрядов
2-й	16-17	Выполнение нормативов ОФП, СФП, 3-2 взр. разрядов	Выполнение нормативов контрольно- переводных испытаний, 3,2,1 взрослых разрядов

Реализация программы предполагает соблюдение ряда условий:

- 1) систематичности учебно-тренировочного процесса;
- 2) постоянного учета физического развития и физической подготовленности учащихся;
- 3) регулярного врачебного контроля за функциональным состоянием обучающихся;
- 4) четкой организации и высокого качества работы тренерско-преподавательских кадров;
- 5) наличие материально-технической базы.

Программа предназначена для детей и подростков 9-18 лет. Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности воспитанников: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольно-переводные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, диспансеризация, судейская практика.

***Группы базового уровня 1,2,3:***

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма.
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости. Формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.

7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

#### ***Группы базового уровня 4,5,6:***

1. Повышение уровня общефизической и специальной подготовленности.
2. Изучение техники легкоатлетических упражнений.
3. Воспитание уверенности и психологической устойчивости.
4. Воспитание потребности к здоровому образу жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений.
5. Обучение анализу тренировочной и соревновательной деятельности.

#### ***Группы углубленного уровня 1-2***

1. Совершенствование уровня ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств, скоростной и общей выносливости. Подготовка функциональных систем организма к усвоению высоких физических и психологических нагрузок.
2. Изучение и совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Воспитание трудолюбия и целеустремленности.
4. Расширение соревновательной практики. Привитие навыка самоанализа.
5. Обучение психоэмоциональной саморегуляции на тренировках и соревнованиях.
6. Выполнение нормативов III, II спортивных разрядов.
7. Совершенствование ОФП и СФП, развитие силы, скоростно-силовых качеств.
8. Совершенствование избранного вида спорта.
9. Воспитание психологической устойчивости на тренировках и соревнованиях.

Способы проверки результатов программы изложены в главе «Система контроля и зачетные требования», представлены в форме текущего и контрольного тестирования, распределены по видам легкой атлетики и уровням подготовки.

### **1.8. Основные формы организации учебно-тренировочного процесса легкоатлетов**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- прохождение медицинского контроля;
- участие в спортивных соревнованиях различного масштаба и матчевых встречах;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительных лагерей;
- инструкторская и судейская практика.

### **1.9. Условия зачисления в ДООЦ «Спутник», переводы учащихся на последующие годы обучения**

На группы базового уровня зачисляются учащиеся 9-15 лет общеобразовательных школ, заниматься спортом по заявлению родителей и имеющие письменное разрешение врача, прошедшие предварительную

подготовку по учебному плану в течении 1-2 месяцев и сдавшие контрольно-переводные испытания.

**На группы углубленного уровня** зачисляются спортсмены 15-17 лет, прошедшие обучение на этапах базового уровня не менее одного года и выполнившие требования по общефизической, специальной, технико-тактической подготовке.

Зачисление спортсменов на очередной год обучения и уровень подготовки производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях и тестировании по общей, специальной, технической подготовке и выполнения требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

Спортсмены, не выполнившие требования для перевода на следующий год обучения, остаются на повторный год обучения. При улучшении своих спортивно-технических результатов они могут быть восстановлены на тот год обучения, с которого были переведены на повторный этап обучения.

Спортсмены на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены:

– в случае ухудшения состояния здоровья на основании медицинского заключения;

– не освоения минимальных объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом;

– при прекращении посещения занятий без уважительных причин;

– за неоднократные дисциплинарные взыскания и грубейшие нарушения внутреннего распорядка и техники безопасности.



## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН и тематическое планирование.**

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Общий подход к планированию, на всех этапах многолетней тренировки, заключается в постоянном возрастании объемов общей и специальной физической подготовки, с изменением их процентного соотношения в сторону увеличения удельного веса средств СФП при снижении ОФП, процент технической подготовки постепенно увеличивается и составляет более половины от общего объема тренировочных средств.

Трудоемкость программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 46 недель в год.

Расчет учебных часов ведется в академических часах: 1 академический час равен 45 минутам.

### ***Подготовительный период:***

1. Создание базы для достижения высоких спортивных результатов (повышение уровня функциональной подготовленности).
2. Совершенствование и развитие физических качеств.
3. Повышение технического уровня в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.
4. Воспитание морально-волевых качеств.

Необходимо помнить, что для освоения большого объема важна постепенность в нарастании нагрузки и контроль над изменением работоспособности. Объем в учебно-тренировочных занятиях возрастает от начала периода к концу и достигает максимальных значений к предпоследней неделе, после чего снижается, тогда, как интенсивность выполняемых упражнений возрастает.

### ***Соревновательный период:***

1. Дальнейшее повышение достигнутого уровня тренированности.
2. Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики.
3. Расширение соревновательного опыта, совершенствование навыков саморегуляции в предстартовой подготовке.

В этот период значительно возрастает интенсивность тренировочных занятий, при общем снижении, а затем стабилизации на среднем уровне, объема выполняемой работы.

### ***Переходный период:***

1. Поддержание достигнутого уровня функциональной подготовленности.
2. Восстановление психофизиологических функций организма.

Общая нагрузка постепенно снижается, тренировки проводятся с пониженной интенсивностью с акцентом на развитие общефизической подготовленности и общей выносливости. Целесообразно включение в занятия упражнений из других видов спорта для снятия психоэмоционального напряжения.

Необходимым документом планирования является план-график, отражающий распределение учебного материала и объёмов нагрузки по учебно-тренировочным занятиям в месяц (журнал учета учебно-тренировочных занятий).

Конспект учебно-тренировочного занятия представляет собой конкретно выраженное в количественных и качественных показателях задание с чётко просматриваемой организационно-методической схемой, направленной на решение поставленных в занятии задач.

Программой предусмотрено участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий: регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБУДО ДООЦ «Спутник», организация возможности посещения в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских; организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
	ГОД ОБУЧЕНИЯ							
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
	НЕДЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА В ЧАСАХ							
	6 час.	6 час.	8 час.	8 час.	9 час.	9 час.	12 час.	12 час.
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>								
<b>1.1. Теория:</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
1.1.1. История развития спорта	1	—	2	2	2	2	—	—
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	2	2	2	2	—	—
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1	2	2	2	2	2	—	—
1.1.4. Основы гигиены	2	2	2	2	2	2	—	—
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2	2	2	2	2	4	—	—
1.1.6. Основы здорового питания	1	2	2	2	2	2	—	—
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	—	2	2	2	4	4	—	—
1.1.8. История развития избранного вида спорта	—	—	—	—	—	—	6	6
1.1.9. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	—	—	—	—	—	—	4	4
1.1.10. Основы этических вопросов спорта	—	—	—	—	—	—	2	2
1.1.11. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	—	—	—	—	—	—	2	2
1.1.12. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	—	—	—	—	—	—	2	2
1.1.13. Основы спортивного питания	—	—	—	—	—	—	2	2
1.1.14. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	—	—	—	—	—	—	2	2
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>145</b>	<b>123</b>	<b>184</b>	<b>122</b>	<b>193</b>	<b>159</b>	<b>152</b>	<b>154</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>87</b>	<b>111</b>	<b>135</b>	<b>191</b>	<b>173</b>	<b>193</b>	<b>323</b>	<b>314</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	50	40	42	84	53	50	68	66
1.3.2. Специальная физическая подготовка	28	50	70	80	91	110	158	163
1.3.3. Участие в соревнованиях.	8	16	23	24	28	30	30	30
1.3.4. Инструкторская и судейская практика.	—	—	—	—	—	—	14	14
1.3.5. Восстановительные мероприятия.	—	—	—	—	—	—	49	43
1.3.6. Основы профессионального самоопределения.	—	—	—	—	—	—	4	4
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>								
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	<b>систематически</b>							

2.2. Развитие творческого мышления	систематически							
2.3. Хореография и (или) акробатика	—	—	—	—	—	—	—	—
2.4. Специальные навыки	систематически							
<b>2.5. Национальный региональный компонент</b>	—	—	—	—	—	2	2	2
<b>2.6. Спортивное и специальное оборудование</b>	—	—	2	2	—	4	4	4
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>33</b>	<b>33</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>14</b>
5.1. Промежуточная аттестация	8	8	6	10	12	8	10	8
5.2. Итоговая аттестация	—	—	4	—	—	4	—	6
<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>

DOOC SPUTNIK

## 2.1. Базовый уровень

### 2.1.1. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня первого года обучения (6 часов в неделю )БУ-1

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>8</b>
1.1.1. История развития спорта	1	1												1
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		1											1
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1			1						%				1
1.1.4. Основы гигиены	2				1	1								2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2						1	1						2
1.1.6. Основы здорового питания	1								1					1
<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>8</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>145</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>145</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>87</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>14</b>		<b>6</b>	<b>87</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	50	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5		5	50
1.3.2. Специальная физическая подготовка.	28			3	4	3	3	3	4	1	7			28
1.3.3. Участие в соревнованиях.	8				1	1	2			2	2			8
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>														
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>														
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>3</b>								<b>3</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>20</b>			<b>2</b>		<b>8</b>		<b>2</b>		<b>6</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>4</b>								<b>4</b>				<b>8</b>
5.1. Промежуточная аттестация	8	4								4				8
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	<b>268</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>268</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>276</b>

\* - систематически

## 2.1.2. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня второго года обучения (6 часов в неделю) БУ-2

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>12</b>
1.1.1. История развития спорта	2	2												2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2											2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2										2
1.1.4. Основы гигиены	2				1	1								2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2						1	1						2
1.1.6. Основы здорового питания	2								1	1				2
<b>ИТОГО:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>12</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>123</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>6</b>		<b>10</b>	<b>123</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>111</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>		<b>16</b>	<b>111</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	40	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4		4	40
1.3.2. Специальная физическая подготовка.	50	3	5	5	5	5	5	5	5	2	5		5	50
1.3.3. Участие в соревнованиях.	16	3		1	1	2	2	1		3	2		1	16
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>														
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>														
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>3</b>								<b>3</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>14</b>					<b>8</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>2</b>			<b>14</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>8</b>	<b>4</b>								<b>4</b>				<b>8</b>
5.1. Промежуточная аттестация	8	4								4				8
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	<b>264</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>264</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>276</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>276</b>

\* - систематически



### 2.1.3. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня третьего года обучения (8 часов в неделю) БУ-3

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>14</b>
1.1.1. Развитие легкой атлетики в нашей стране и за рубежом	2	1									1			2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		1	1										2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	3			1				2						3
1.1.4. Периодизация спортивной тренировки	2				1	1								2
1.1.5. Спортивные соревнования	2						1			1				2
1.1.6. Планирование и учет в процессе спортивной подготовке	3								1				2	3
<b>ИТОГО:</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>14</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>184</b>	<b>15</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>17</b>		<b>7</b>	<b>184</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>135</b>	<b>13</b>	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>15</b>		<b>12</b>	<b>135</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	42	2	4	5	4	3	4	4	4	4	4		4	42
1.3.2. Специальная физическая подготовка.	70	7		7	7	7	7	7	7	7	7		7	70
1.3.3. Участие в соревнованиях.	23	4		1	1	2	3	2		4	4		2	23
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>														
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>2</b>		<b>2</b>											<b>2</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>3</b>								<b>3</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>19</b>			<b>3</b>		<b>10</b>		<b>3</b>		<b>3</b>				<b>19</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>2</b>						<b>3</b>	<b>2</b>				<b>10</b>
5.1. Промежуточная аттестация	10	3	2						3					10
5.2. Итоговая аттестация										2				
<b>ИТОГО:</b>	<b>354</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>354</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>368</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>368</b>

\* - систематически

## 2.1.4. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня четвертого года обучения (8 часов в неделю) БУ-4

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>14</b>
1.1.1. Развитие легкой атлетики в нашей стране и за рубежом	2	2												2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2											2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2										2
1.1.4. Периодизация спортивной тренировки	2				2									2
1.1.5. Спортивные соревнования	2					2								2
1.1.6. Планирование и учет в процессе спортивной подготовке	2						2							2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	2							2						2
<b>ИТОГО:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>						<b>14</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>122</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>			<b>14</b>	<b>122</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>191</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>		<b>21</b>	<b>191</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	84	9	6	7	8	2	11	8	14	7	7		5	84
1.3.2. Специальная физическая подготовка.	80	9	10	5	7	6	3	7	6	5	10		12	80
1.3.3. Участие в соревнованиях.	24			4	4	4	4	4					4	24
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>														
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>2</b>		<b>2</b>											<b>2</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>			<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>				<b>2</b>		<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>21</b>			<b>3</b>		<b>8</b>		<b>3</b>		<b>5</b>	<b>2</b>			<b>21</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>2</b>						<b>3</b>	<b>2</b>				<b>10</b>
5.1. Промежуточная аттестация	10	3	2						3	2				10
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	<b>354</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>354</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>368</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>21</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>368</b>

\* - систематически

## 2.1.5. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня пятого года обучения (9 часов в неделю) БУ-5

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		<b>2</b>	<b>16</b>
1.1.2. Физическая культура и спорт в России. Развитие легкой атлетики.	4	2										2			4
1.1.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Самомассаж.	2		2												2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2											2
1.1.4. Основы гигиены	2				1	1									2
1.1.5. Построение тренировки. Контроль пульса и нагрузки в тренировке	4						2	2							4
1.1.6. Правила и организация проведения соревнований	4								2					2	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		<b>2</b>	<b>18</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>159</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>11</b>		<b>3</b>	<b>159</b>	
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>193</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>22</b>		<b>15</b>	<b>193</b>	
1.3.1. Техническая подготовка.	50		5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	50	
1.3.2. Специальная физическая подготовка.	110	10	10	10	10	7	10	10	10	13	10		10	110	
1.3.3. Участие в соревнованиях.	30	4		2	3	4	4	2			4	4	3	30	
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>2</b>			2											<b>2</b>
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>4</b>		2								2				<b>4</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>3</b>									<b>3</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>18</b>			3		12		3							<b>18</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>								<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>12</b>
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2								2	2			8
5.2. Итоговая аттестация	4													4	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>396</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>0</b>	<b>22</b>	<b>396</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>414</b>	

\* - систематически

## 2.1.6. Примерный план-график прохождения учебного материала базового уровня шестого года обучения (9 часов в неделю) БУ-6

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август		
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		<b>2</b>	<b>18</b>
1.1.2. Физическая культура и спорт в России. Развитие легкой атлетики.	4	2										2			4
1.1.2. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Самомассаж.	2		2												2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2											2
1.1.4. Основы гигиены	2				1	1									2
1.1.5. Построение тренировки. Контроль пульса и нагрузки в тренировке	2						1	1							2
1.1.6. Правила и организация проведения соревнований	4								2					2	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>			<b>2</b>		<b>2</b>	<b>16</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>193</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>13</b>	<b>3</b>		<b>20</b>	<b>193</b>	
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>173</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	<b>173</b>	
1.3.1. Техническая подготовка.	53	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	53	
1.3.2. Специальная физическая подготовка.	91	8	8	7	11	9	8	8	8	8	8		9	91	
1.3.3. Участие в соревнованиях.	28	4		2	3	4	3	1			4	4	3	28	
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>															
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>															
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>															
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>3</b>								<b>3</b>	<b>2</b>			<b>8</b>	
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>12</b>					<b>9</b>	<b>3</b>							<b>12</b>	
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>							<b>3</b>	<b>3</b>			<b>12</b>	
5.1. Промежуточная аттестация	12	3	3							3	3			12	
5.2. Итоговая аттестация															
<b>ИТОГО:</b>	<b>398</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>34</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>25</b>		<b>37</b>	<b>398</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>27</b>		<b>39</b>	<b>414</b>	

\* - систематически

## 2.2. Углубленный уровень.

### 2.2.1. Примерный план-график прохождения учебного материала углубленного уровня первого года обучения (12 часов в неделю) УУ-1

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
1.1.1. История развития избранного вида спорта	6	2	2	2										6
1.1.2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	4				2	2								4
1.1.3. Основы этических вопросов спорта	2						2							2
1.1.4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	2							2						2
1.1.5. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	2								2					2
1.1.6. Основы спортивного питания	2									2				2
1.1.7. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта	2										2			2
<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>152</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>13</b>	<b>152</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>323</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>34</b>		<b>20</b>	<b>323</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	68	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6		6	68
1.3.2. Специальная физическая подготовка	158	16	9	13	16	16	16	16	16	16	16		8	158
1.3.3. Участие в соревнованиях.	30	4		2	3	4	4	2		4	4		3	30
1.3.4. Инструкторская и судейская практика.	14			2	4	2	4	2						14
1.3.5. Восстановительные мероприятия.	49	5	4	4	5	5	4	5	4	4	6		3	49
1.3.6. Основы профессионального самоопределения.	4				2						2			4
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>2</b>			<b>2</b>										<b>2</b>
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>4</b>		<b>2</b>						<b>2</b>					<b>4</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>2</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>33</b>			<b>3</b>		<b>15</b>		<b>3</b>		<b>9</b>	<b>3</b>			<b>33</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>3</b>							<b>3</b>	<b>2</b>			<b>10</b>
5.1. Промежуточная аттестация	10	2	3							3	2			10
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	<b>532</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>532</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>552</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>552</b>

\* - систематически

## 2.2.2. Примерный план-график прохождения учебного материала углубленного уровня второго года обучения (12 часов в неделю) УУ – 2

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
<b>I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
<b>1.1. ТЕОРИЯ:</b>														
1.1.1. История развития избранного вида спорта	6	2	2	2										6
1.1.2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	4				2	2								4
1.1.3. Основы этических вопросов спорта	2						2							2
1.1.4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	2							2						2
1.1.5. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	2								2					2
1.1.6. Основы спортивного питания	2									2				2
1.1.7. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта	2										2			2
<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
<b>1.2. Общая физическая подготовка</b>	<b>154</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>154</b>
<b>1.3. Избранный вид спорта:</b>	<b>314</b>	<b>31</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>		<b>20</b>	<b>314</b>
1.3.1. Техническая подготовка.	66	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	66
1.3.2. Специальная физическая подготовка	163	16	11	16	16	16	16	16	16	16	16		8	163
1.3.3. Участие в соревнованиях.	30	4		2	3	4	4	2		4	4		3	30
1.3.4. Инструкторская и судейская практика.	14			2	4	2	4	2						14
1.3.5. Восстановительные мероприятия.	43	5	4	4	5	5	4	5	4	2	2		3	43
1.3.6. Основы профессионального самоопределения.	4				2						2			4
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:</b>														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
<b>2.4. Национальный региональный компонент</b>	<b>2</b>			<b>2</b>										<b>2</b>
<b>2.5. Спортивное и специальное оборудование</b>	<b>4</b>		<b>2</b>						<b>2</b>					<b>4</b>
<b>3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>	<b>8</b>	<b>2</b>			<b>2</b>					<b>2</b>	<b>2</b>			<b>8</b>
<b>4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>	<b>33</b>			<b>3</b>		<b>15</b>		<b>3</b>		<b>9</b>	<b>3</b>			<b>33</b>
<b>5. АТТЕСТАЦИЯ:</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>3</b>							<b>3</b>	<b>6</b>			<b>14</b>
5.1. Промежуточная аттестация	10	2	3							3	2			10
5.2. Итоговая аттестация														
<b>ИТОГО:</b>	<b>532</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>52</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>532</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>552</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>552</b>

\* - систематически



### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Содержание практических занятий

#### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)

#### ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

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

#### 3.1.1. Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки обучающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах различного уровня 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).

<i>Строевые упражнения</i>	(Используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и пополуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
<i>Ходьба и бег:</i>	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;</li> <li>- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.</li> </ul>
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)</li> <li>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)</li> <li>- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)</li> <li>- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)</li> <li>- с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)</li> </ul>
<i>с предметами</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)</li> <li>- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);</li> <li>- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.</li> </ul>
<i>с отягощениями</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).</li> <li>- штанга (с ГБУ- бг. обучения)</li> <li>- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.</li> <li>- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;</li> <li>- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;</li> <li>- жим, рывок, подъем на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.</li> </ul>

### **3.1.2. Упражнения из других видов спорта**

#### **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, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол 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 гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

#### *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.

#### *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.

### **3.1.3. Специальная технико-тактическая подготовка**

#### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:**

**БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, МЕТАНИЕ М/МЯЧА, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ СРАЗБЕГА (виды многоборья)**

## ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 1,2,3 г.о. 9-11 лет.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с места, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение технике финального усилия. Обучение основам техники прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

#### **Спринтерский бег:**

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений, бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, по ОФП.

#### **Метание мяча:**

Подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега. Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры (н-р: русская лапта), эстафеты, спортивные игры, плавание, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

#### **Прыжки в длину с разбега:**

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х, 5ти, 10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см (гимнастический мостик). Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 60 м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры, плавание.

## ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ 4,5,6-го г.о. 12-14 лет

Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую: обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете. Обучение технике приземления. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения. Освоение техники метания мяча с полного разбега, финального усилия.

Спринтерский бег: Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу. Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений.

Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры, плавание. Кроссовый бег.

Прыжки в длину с разбега:

прыжковые *упражнения:* прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

Метание мяча:

Совершенствование техники метания мяча -метание мяча на дальность. Броски набивного мяча (серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

### **3.1.4. Бег на короткие дистанции**

#### **ГРУППЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ1,2 года обучения.**

*специализация:* СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ 100 м,200 м,400м

#### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:**

Спринтерский бег (на контролируемых скоростях). Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях (с партнером отягощениями), имитация работы рук.

Просмотр киноколяцков и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения, специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений.

Подвижные и спортивные игры.

Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях(бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голеньях, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег по наклонной дорожке 40-30 гр., бег с использованием искусственной тяги (7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание -выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м.эстафетах 4x100м,4x400м.

### **3.1.5.Бег на средние дистанции**

#### **ГРУППЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ1, 2 г. о. специализация:**

**БЕГ НА СРЕДНИЕДИСТАНЦИИ 800м, 1500м**

#### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега обучающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение технике бега по прямой, бега на виражах (входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Обучение технике стартового разбега. Обучение технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 500м. техники с изменением ритма и скорости бега. Обучение тактическим вариантам в беге по дистанции.

#### **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:**

Развитие общей выносливости и специальной выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств, подвижности, Воспитание морально-волевых качеств.

Основным средством тренировки является равномерный кросс до 45 минут, 1 часа.

Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, метания). Занятия другими видами спорта подвижные и спортивные игры (борьба за мяч, русская лапта, баскетбол, футбол, регби и др.), плавание. Комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств (упражнения с набивными



мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые и т.д.)  
Участие в соревнованиях.

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»). Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду, Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.).

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100,120-150,300м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600,1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповой бег; «фартлек»; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

## **3.2. Организационно-методические указания к проведению занятий**

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом обучающихся избранной спортивной специализацией. В группах базового уровня ведется общая многоборная подготовка (бег, прыжки, метания). Учебный материал в группах углубленного уровня распределяется по специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

### **3.2.1. Группы базового уровня с 1-3 года обучения**

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.



На этих этапах главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья обучающихся.

Значительный отсев из группы базового уровня часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на базовом уровне должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжком и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе начальной подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются кроссы, марш-броски, спортивные игры, плавание, пробеги по шоссе, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

### **3.2.2. Группы базового уровня 4,5,6 год обучения**

БУ-4 с поб года обучения - этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетики и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки обучающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, плавание, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега и на II году обучения толкания ядра и метания копья.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они

определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера.

Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке-старты из различных т.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Во всех видах подготовки - большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

Соревновательная подготовка.

Начинать выступления в соревнованиях в 12-13 лет нужно с бега и прыжков, сочетая все эти виды с самого начала. Бег скоротечен и кроме результата не дает ребенку другой информации. Соревнования по прыжкам более продолжительны. Они лучше запоминаются, учат настраиваться на попытку, обдумывать, наблюдать за соперниками, анализировать. Соревнования в этом возрасте дают хорошую психологическую подготовку.

Соревновательная подготовка на этом этапе в 13-14 имеет следующие формы:

- 1) Общие многоборья 4-х борье «Шиповка юных».
- 2) Специализированные двоеборья и троеборья.
- 3) Выступления в отдельных видах легкой атлетики.

На протяжении всего этапа - тесты и контрольные упражнения, соревновательные моменты в тренировочном процессе. К концу этапа постепенно уменьшается доля общих многоборий, и объём соревнований в отдельных видах легкой атлетики повышается.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся базового уровня и углубленного уровня теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

### *Спринтерский бег 100 м, 200 м, 400 м.*

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров на этапе начальной специализации (БУ- 6 года обучения) используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап углубленного уровня УУ-1-2 года обучения (15-16 лет) характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому, время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности. С УУ- 1 года обучения объем спринтерского бега увеличивается, достигая в УУ-2года обучения 35-45% от общего объема тренировочных средств.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.

5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объём начнет снижаться.

### 3.3.Рекомендуемые схемы построения недельного цикла Общеподготовительный

Понедельник	- скоростно-силовая подготовка
Вторник	- отдых
Среда	- развитие общей выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, общефизическая подготовка
Суббота	- отдых
Воскресенье	отдых.

#### Специально- подготовительный период.

Понедельник	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
Вторник	- отдых
Среда	- скоростная, скоростно-силовая подготовка
Четверг	- отдых
Пятница	- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	- техническая подготовка, развитие специальной выносливости
Воскресенье	отдых.

#### Соревновательный период.

Понедельник	- техническая подготовка, силовая
Вторник	- отдых
Среда	-скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости
Четверг	- отдых
Пятница	- скоростно-силовая подготовка
Суббота	- отдых
Воскресенье	- отдых.

#### *Прыжки в длину, тройной прыжок.*

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания осложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10 до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц-сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годового цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В **общеподготовительном периоде** закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

**В специально-подготовительном периоде** увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

**В соревновательный период** большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

Круглогодичный цикл подготовки условно можно подразделить на пять периодов: 1-й подготовительный (сентябрь - декабрь), 1-й соревновательный (декабрь- февраль), 2-й подготовительный (март- май), 2-й соревновательный (июнь- июль), переходный (август- сентябрь). В зависимости от календаря соревнований обозначенные сроки могут сдвигаться в ту или другую сторону.



Кроме того, данная периодизация характерна для углубленного уровня и для базового уровня количество периодов сокращается до трех (подготовительный, соревновательный, переходный) с планированием основных стартов на апрель-май.

### 3.4. Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий.

#### Общеподготовительный период

Понедельник	– силовая подготовка
Вторник	– отдых
Среда	– скоростно-силовая подготовка, развитие общей выносливости
Четверг	– отдых
Пятница	– силовая подготовка
Суббота	– отдых
Воскресенье	– отдых.

#### Специально- подготовительный период.

Понедельник	– техническая подготовка, развитие скоростных качеств
Вторник	– отдых
Среда	– развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Четверг	– отдых
Пятница	– техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка
Суббота	– отдых
Воскресенье	– отдых.

#### Соревновательный период.

Понедельник	– развитие скоростных качеств, техническая подготовка (разбег)
Вторник	– техническая (прыжковая) подготовка, силовая
Среда	– отдых
Четверг	– техническая (прыжковая) подготовка
Пятница	– развитие скоростных качеств, силовая подготовка
Суббота	– отдых

#### *Метания*

Подготовка метателей является последовательным процессом развития совершенствования двигательных-координационных способностей спортсмена, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний, является главным, направляющим звеном в этом процессе.

Трудность обучения технике легкоатлетических метаний состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится **принцип единства технической и физической подготовки**. Недостаточная физическая

подготовленность метателей становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако, необходимо помнить, что физическая подготовка, как она ни необходима, подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Следующим важным принципом в подготовке метателей является **принцип ведущего звена** - элемента движения, определяющего и характеризующего двигательное действие. В метаниях такими звеньями являются - финальное усилие, сочетание предварительного усилия и специфический ритм.

Обучение технике следует начинать с главного элемента- финального усилия, выполняя метание с легким снарядом и имитируя движение и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у учащихся ощущения твердой опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов - теннисного мяча, камней, легких ядер (менее 500 гр.)

**Принцип постепенности** - находит своё отражение не только в обучении технике от простого к сложному, но и в последовательности перехода от одних снарядов к другим (по весу), в зависимости от возраста и физической подготовленности обучающихся, что позволит избежать грубых ошибок в технике.

На этапе углубленного уровня (УУ-1-2годов обучения) необходимо совершенствовать одновременно техническую подготовку и физические качества метателей, особое внимание должно уделяться развитию скоростно-силовых способностей. На этом этапе желательно широкое использование неспецифических средств: прыжки с места и с разбега (длина, высота, тройной), спринтерский бег до 100м, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с отягощениями и медленный бег до 2 км для развития аэробных возможностей и выносливости.

С учебно-тренировочных групп -5года обучения доля неспецифических упражнений уменьшается в пользу специальных, и в большем объеме включаются упражнения со штангой.

Рекомендуемые схемы направленности тренировочных занятий в недельном цикле:

### **Подготовительный период**

Понедельник	– силовая подготовка, развитие гибкости и координации движений
Вторник	– отдых.
Среда	– техническая подготовка, скоростно-силовая
Четверг	– отдых
Пятница	– скоростно-силовая подготовка, развитие гибкости
Суббота	– отдых.



Воскресенье – отдых.

### **Соревновательный период.**

Понедельник – техническая подготовка, развитие быстроты

Вторник – отдых.

Среда – скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости

Четверг – отдых

Пятница – техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка

Суббота – отдых.

Воскресенье – отдых.

## **3.5. Содержание требований техники безопасности**

### **Тренер-преподаватель обязан:**

- тщательно готовиться к занятиям;
- следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования, и инвентаря, за одеждой и обувью обучающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания обучающихся;
- учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность.

Только на основе этих принципов можно воспитывать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развивать у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у обучающихся необходимых морально-волевых качеств таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики **тренеры - преподаватели должны соблюдать правила безопасности:**

### **Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети учащиеся с 5-го класса, прошедшие инструктаж по 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 обучающихся 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 по оказанию первой помощи при травмах.

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

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

## **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 - 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. 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 тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

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

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

Во время занятий по бегу на стадионе движения обучающихся должны быть только по часовой стрелке;

После выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать обучающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить обучающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

### **Особенности многолетней тренировки юных спортсменов:**

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов по многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

3. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

4. Необходимость одновременного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста. Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость, необходимо развивать на всех возрастных этапах.

### **3.6. Теоретическая подготовка**

(для всех учебных групп)

Теоретическая подготовка - есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту обучающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

ТЕМА № 1. История развития спорта имеет необычайно давние корни. Следы физической культуры и спорта были обнаружены в ранних государствах

(IV—III тысячелетия до н. э.). Ритуальные соревнования в честь бога Мардука, покровителя Вавилона, более чем на тысячу лет предварили древнегреческие Олимпиады. В эти соревнования входили стрельба из лука, борьба на поясах, фехтование на мечах, кулачный бой, скачки в седле, гонки на колесницах, метание копья и охота. В Индии и Персии в древности были широко распространены охота, верховая езда, фехтование на мечах, гонки на колесницах, стрельба из лука, игры с мячом и палкой. В Индии возникли конное поло, шахматы, хоккей на траве и другие игры. В Персии появились школы, где детей обучали верховой езде, метанию дротиков, стрельбе из лука. На клинописных табличках, на стенах древнеегипетских пирамид учёные обнаружили изображения более 400 видов физических упражнений и игр. Среди них борьба, соревнования лучников, плавание, гребля, гонки на колесницах и др. В Древнем Египте в специальных помещениях устраивались соревнования по бегу, прыжкам и метаниям, поднятию тяжестей, борьбе и кулачному бою, фехтованию, а также различные спортивные игры. Наивысшего расцвета физическая культура и спорт достигли в Древней Греции, где состоялись первые Олимпийские игры. История спорта очень богата на интересные и красивые события. Люди еще в далекие времена соревновались в различных состязаниях. Спорт всегда был для человечества хорошей альтернативой, способствующей мирной, здоровой жизни.

ТЕМА № 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «...спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Это лучшая «погремушка», которая сможет отвлечь людей от нынешних социальных проблем. Это, пожалуй, единственный «клей», который способен склеить всю нацию воедино, что не удаётся ни религии, ни тем паче политикам». Действительно спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе.

ТЕМА № 3. Основы законодательства Российской Федерации о Физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области Физической культуры и спорта - важной составляющей части культуры народа, являющейся совокупностью духовных и материальных ценностей, создаваемых, развиваемых и используемых обществом в процессе физического воспитания в целях укрепления здоровья населения Российской Федерации.

ТЕМА № 4. Основы гигиены - наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Ее главная задача - изучение влияния условий жизни и труда на здоровье людей, предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранение здоровья и долголетия. Одной из профильных гигиенических дисциплин является гигиена физической культуры и спорта. Она изучает взаимодействие организма занимающихся физической

культурой и спортом с внешней средой. Цель такого изучения - разработка гигиенических нормативов, требований и мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.

ТЕМА № 5. Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Вся жизнь человека проходит в режиме распределения времени, частично вынужденного, связанного с общественно необходимой деятельностью, частично по индивидуальному плану. Так, например, режим дня студента определен учебным планом занятий в учебном заведении, режим военнослужащего - распорядком дня, утвержденным командиром воинской части, режим работающего человека - началом и концом рабочего дня.

ТЕМА № 6. Основы здорового питания; в здоровом теле - здоровый дух: почему важно соблюдать правила здорового питания Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

ТЕМА № 7. Основные отношения к физкультурно-спортивной деятельности. Целью исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности педагогических условий формирования у учащихся начальных классов осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой. Объект исследования: физическое воспитание и образование детей младшего школьного возраста, осуществляемые в условиях современной общеобразовательной школы. Эффективность воспитательного процесса тем выше, чем он больше обогащает и перестраивает потребностно-мотивационную сферу личности, развивает ее интеллектуальную и эмоционально-волевою активность. Для формирования положительно устойчивой мотивации деятельности младшего школьника важно, чтобы главным в оценке его работы был ее качественный анализ, подчеркивание всех положительных моментов, продвижений в освоении учебного материала и выявления причин недостатков, а не их констатация. Педагогическая оценка должна способствовать всестороннему и гармоничному развитию учащихся, повышению уровня их знаний и воспитанности, формированию потребности и мотивов учения

ТЕМА № 8. История развития легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры). Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1



м 83 см, Д. Ба уш, Германия), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, Великобритания) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, Ирландия), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, Канада) и др.<sup>1</sup> Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащиеся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

ТЕМА № 9. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения. Российское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни, о чем говорилось в Послании Президента Российской Федерации Федеральному собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства».

ТЕМА № 10. Основы этических вопросов спорта- большинство отечественных ученых рассматривают спорт и его виды, требующие проявления двигательной деятельности, как неотъемлемую часть физической культуры, которая, в свою очередь, занимает свое достойное место в общечеловеческой культуре. Общечеловеческую культуру в широком смысле слова определяют как творческую созидательную деятельность, основанную на творческом освоении мирового культурного наследия. Причем здесь важны не только результаты такой деятельности, но и сам ее характер, то, в какой мере она способствует духовному развитию человека и всех его связей с жизнью: теоретических, экономических, политических, эстетических, нравственных. Спорт как компонент физической культуры производит ценности спортивной культуры и олимпийской культуры. Чтобы понять, что собой представляет спортивная этика как наука, следует разобраться в дефинициях этих социокультурных явлений.

ТЕМА № 11. Общероссийские антидопинговые правила (далее Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007. Положения настоящих Правил соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19.10.2005 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 1, ст. 3) (далее – Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса 2015 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 15.11.2013 (далее – Кодекс), и Международных стандартов ВАДА.

ТЕМА № 12. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по

легкой атлетике, а также условий выполнения этих норм и требований [http://www.nastart.org/index.php?page=art&id\\_art=5](http://www.nastart.org/index.php?page=art&id_art=5)

ТЕМА № 13. Основы спортивного питания - хорошо подобранное питание дает много преимуществ всем спортсменам независимо от пола, возраста или уровня соревнования. Оптимальное преимущество от программы тренировки ускоренное восстановление в течение и между тренировками и соревнованиями достижение и поддержание идеального веса тела и физической формы снижение риска получения травмы и заболевания уверенность в хорошей подготовке к соревнованию. Стабильность высокого результата. Получение удовольствия от еды и различные мероприятия, включающие еду

ТЕМА № 14. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта-При перспективном планировании многолетней спортивной подготовки юных спортсменов, а также при определении объемов специальной и общей физической подготовки юных спортсменов на начальных этапах многолетнего тренировочного процесса необходимо, прежде всего, исходить из особенностей возрастного развития их функциональных систем в определённые возрастные периоды. Возраст оказывает определённое влияние на характер и темп развития морфологических изменений и функциональных перестроек в организме, связанных с воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом. Признаки, обусловленные естественным возрастным развитием организма, своеобразно переплетаются с признаками, возникающими в результате приспособления организма к систематическим занятиям спортом. Влиянием возрастного фактора объясняется наиболее выраженная динамика изменений соматических показателей физического развития (отражающих сдвиги в обмене веществ, нарастание массы тела и мышечной силы, а также структурные перестройки скелета) у подростков. Так, у подростков темпы естественного возрастного развития могут превысить скорость нарастания основных показателей физического развития — роста, веса и окружности грудной клетки, обусловленного воздействием тренировки.

Темы	ГБУ-1	ГБУ-2	ГБУ-3	ГБУ-4	ГБУ-5	ГБУ-6	ГУУ-1	ГУУ-2
Тема № 1	1	—	2	2	2	2	—	—
Тема № 2	1	2	2	2	2	2	—	—
Тема № 3	1	2	2	2	2	2	—	—
Тема № 4	2	2	2	2	2	2	—	—
Тема № 5	2	2	2	2	2	4	—	—
Тема № 6	1	2	2	2	2	2	—	—
Тема № 7	—	2	2	2	4	4	—	—
Тема № 8	—	—	—	—	—	—	6	6
Тема № 9	—	—	—	—	—	—	4	4
Тема № 10	—	—	—	—	—	—	2	2
Тема № 11	—	—	—	—	—	—	2	2
Тема № 12	—	—	—	—	—	—	2	2
Тема № 13	—	—	—	—	—	—	2	2
Тема № 14	—	—	—	—	—	—	2	2



### **3.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Воспитательная работа начинается с момента набора учащихся в центр, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера;
- постоянная связь с родителями учащихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций центра, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде центра).

#### **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, система ауто-воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение. На базовом уровне сложности упор в занятиях 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 углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

Под морально-психологической подготовкой подразумевается единый процесс воспитательной работы и психологической подготовки спортсменов. Психологическую подготовку принято подразделять на **общую и специальную**. Отличительные особенности **общей психологической подготовки** заключаются в том, что она непосредственно включена в другие виды подготовки (физическую, технико-тактическую, и т. д.) и практически не имеет собственных средств, хотя имеет свои цели и задачи.

Цель общей психологической подготовки – активизация потенциальных возможностей спортсмена в сфере техники, обеспечивающих эффективную спортивную деятельность.

Среди задач общей психологической подготовки можно назвать следующие:

- создание полноценного психологического климата в спортивном коллективе;
- оптимизация психических состояний спортсмена.

**Специальная психологическая подготовка**, в отличие от общей, распределена во времени (до соревнований, вовремя и после них).

И задачей своей ставит формирование готовности спортсмена мобилизовать все свои возможности в соревновании, на протяжении всего соревновательного периода.

Средства и методы специальной психологической подготовки можно классифицировать по следующим признакам:

а) по отношению к моменту соревнования – до, во время и после соревнований (средства восстановления).

б) по длительности воздействия – кратковременные (например, сеанс психорегулирующей тренировки) и постоянно действующие.

в) по самостоятельности использования – аутовоздействия и гетеро воздействия.

г) по направленности – психофизиологические (например, массаж, при котором, кроме непосредственного воздействия, особую роль играет общение с массажистом и оценка спортсменом заботы о себе), психологические и психолого-педагогические.

Специальная психологическая подготовка начинается с того времени, когда завершаются «ударные» микроциклы тренировки и наступает стадия, так называемой «доводки спортивной формы».

В качестве приемов специальной психологической подготовки, в ходе последних тренировочных занятий, широко применяют специальные дыхательные упражнения и упражнения на расслабление; использование различной ритмичной музыки и цветомузыки в процессе разминки и в заключительной части занятия; беседы, формирующие соответствующие предсоревновательные установки. Сюда же можно отнести регуляцию психических состояний питанием. Для психического восстановления после тренировок применяют самостоятельные и групповые сеансы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, ионизацию воздуха, музыку, видеозаписи и т.д.

Для снятия чрезмерной психической напряженности к моменту выхода на старт применяются:

а) переключение мысли на технико-тактическую деятельность, а не на вероятный результат соревнования;

б) самоубеждения и самоприказы;

в) убеждения тренера;

г) произвольная задержка выразительных движений свойственных возбужденному состоянию;

д) контроль над мимикой и приведение ее к той, которая соответствует спокойному состоянию;

е) произвольная регуляция дыхания с помощью смены ритмов вдоха и выдоха;

ж) чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;

з) психорегулирующая тренировка (вариант «успокоение»).

Если признаки излишнего волнения в соревнованиях отсутствуют, используются следующие средства психической регуляции:

а) концентрация мысли на достижении победы;

б) создание представления о преимуществе перед соперником;

в) воспоминания об отдельных неудачах, вызывающих потребность в реванше;

г) идеомоторные представления финальных усилий;

д) обдумывания последствий победы;

е) применение тонизирующих движений в сочетании с кратковременной гипервентиляцией;

ж) использование холодových раздражителей (например, хлорэтила), воздействующих на локальные участки;

з) психорегулирующая тренировка (вариант «мобилизация»).

Необходимо помнить, что эффект от использования вышеперечисленных средств напрямую зависит от индивидуальных особенностей спортсменов и конкретных условий соревнований, которые не всегда можно прогнозировать. Практический результат от однократного применения какого-либо средства –

маловероятен. Успех будет зависеть от того, насколько целеустремленно и последовательно они внедряются в спортивную тренировку, помогая спортсменам отыскать индивидуально приемлемые средства и методы предстартовой подготовки.

### 3.8. Инструкторская и судейская практика

Воспитанники центров являются резервом физкультурно-спортивных кадров, инструкторов и судей-общественников. Поэтому, начиная с углубленного уровня в программу включены занятия по судейской и инструкторской подготовке. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

1. Построение группы, подача основных команд на месте и в движении
2. Терминология вида спорта
3. Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.
4. Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок
5. Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
6. Обязанности судьи на виде. Судейство внутренних соревнований
7. Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований
8. Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде во внутренних соревнованиях.

### 3.9. Врачебный контроль и восстановительная работа

Прием в центр осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

Врачебный контроль в процессе многолетней подготовки представляет собой комплексную методику, которая включает: плановые диспансерные обследования, текущий контроль над функциональным состоянием физиологических систем организма спортсмена в течение тренировок, лечебно-профилактическую работу, восстановительные мероприятия, контроль за полноценным питанием.

**Плановое диспансерное обследование** организуется и проводится областным врачебно-физкультурным диспансером дважды в год, в начале осенне-зимнего подготовительного периода и перед весенне-летним соревновательным. В объем диспансерного обследования входят:

- анамнез перенесенных заболеваний, режим тренировок, самочувствие;
- антропометрические данные;
- осмотр врачей-специалистов;
- функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- лабораторные обследования.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого

проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

**Текущий контроль** за функциональным состоянием физиологических систем проводится в ходе подготовки, как врачом, так и тренером. Выражается он в ежедневном опросе спортсменов о самочувствии, переносимости тренировочных нагрузок (например, контроль за ЧСС и изменением АД), выявлении напряженности функциональных систем.

Нерациональная методика тренировки, отсутствие индивидуализации, нарушения режима отдыха и питания, сочетание интенсивной тренировки с интенсивной учебой, способны привести организм юного спортсмена к переутомлению и перенапряжению.

Особое внимание следует обратить на допуск спортсмена к тренировкам и соревнованиям после перенесенных заболеваний, особенно инфекционных. При заболевании в организме активизируются все защитные процессы, адаптационные механизмы направлены на борьбу с недугом. На этом фоне дополнительная нагрузка на детский организм является чрезмерной, что приводит к срыву в наиболее слабом звене.

Особенностью проявления этих заболеваний у юных спортсменов является то, что возникают они в момент наилучшей спортивной формы, т. к. происходит изменения реактивности и снижается сопротивляемость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Поэтому так необходимо в период соревновательных нагрузок всемерно повышать общую сопротивляемость организма правильно организованными **восстановительными мероприятиями**.

**В группах базового уровня** восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того, используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание, построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, гигиенические средства восстановления используются те же.

Дополнительными педагогическим средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. К средствам общего глобального воздействия (русская баня, сауна, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса восстановительных средств дает больший эффект. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для ГСС и ВСМ) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.



## **Гигиенические средства восстановления:**

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- режим питания;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса: требования к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.
- оптимальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности.

В комплексной реализации этих средств на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники, сами спортсмены. Оптимальные социально –гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, опекуны, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива).

Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально- волевою подготовку, спортивные результаты. Тренеры должны хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения. Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет: создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности: повышать спортивную работоспособность; воспитывать организованность и сознательную дисциплину. В связи с различными условиями жизни и учебы, бытовыми и индивидуальными особенностями не может быть единого для всех распорядка дня. Однако необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее *оптимальным* временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств включает в себя:

- рациональное питание,
- витаминизацию,
- физические средства восстановления.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной. Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным.

Наиболее целесообразно четырехразовое питание. Принимать пищу следует за 2-2.5 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после ее окончания.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-осенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов следует назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Из средств физиотерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну. Передозировка процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т.д. следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю).

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **3.10. План воспитательной и профориентационной работы**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в центре в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

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; правильное моральное стимулирование;

– пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

– творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

– товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность; эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В помещениях центра необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами центра за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

– утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

– ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

– постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;

– создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;

– активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

– участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составлении нового плана на следующий год;

– 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.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко скоординировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

### **3.11. Материально-техническое обеспечение**

- Скакалки
- Гантели
- Набивные мячи
- Стартовые колодки
- Конусы
- Мат гимнастический
- Шиповки
- Штанга
- Мячи для метания
- Спортивные залы

## Тематическое планирование для Базового уровня- 1-3 годов обучения

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период	<p>1. Приобретение спортивной формы и улучшение всестороннего физического развития.</p> <p>2. Развитие силы, быстроты и др. физических качеств применительно к избранному виду л/атлетики,</p> <p>3. Воспитание моральных и волевых качеств.</p> <p>4. Овладение техникой.</p> <p>5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.</p> <p>6. Приобретение уровня знаний в области теории, гигиены, самоконтроля.</p>	<p>1. Кроссовый бег</p> <p>2. ОРУ в парах и самостоятельно.</p> <p>3. Медленный бег.</p> <p>4. Эстафетный бег, челночный бег, игры, футбол</p> <p>5. Многоскоки, скачки.</p> <p>6. Теоретический раздел.</p> <p>7. Соревнования.</p>	<p>2-3 км до 100раз до 0,6 км</p> <p>5 x 40 м</p> <p>2 x 3 x 10 м</p> <p>45 мин</p> <p>15-30 оттапк.</p> <p>10-15 мин.</p> <p>90 мин.</p>	<p>ПН- общая выносливость + ОРУ, скоростн. качества</p> <p>ВТ- техническая подготовка +ОРУ</p> <p>ЧТ- прыжковая работа + скор. качества</p>	<p>Занятия проводятся длительное время на воздухе. Профилактика простудных заболеваний и травм.</p> <p>Занятия проводятся 3-4 раза в неделю. Контрольные нормативы и веселые старты, Выявление скоростных и прыжковых качеств новичков.</p>
Соревновательный период	<p>1. Дальнейшее развитие физических и морально-волевых качеств.</p> <p>2. Закрепление спортивной техники.</p> <p>3. Овладение тактикой и приобретение опыта соревнований. 4. Поддержание всесторонней физической подготовленности.</p>	<p>1. Интервальный бег.</p> <p>2. Повторные отрезки</p> <p>3. Имитац. упр. к видам л/атлетики.</p> <p>4. Прыжки с короткого и полного разбегов. 5. Овладение низким стартом.</p> <p>6. Овладение б/бега. 7. ОРУ в парах и самостоятельно.</p>	<p>0,5 км</p> <p>0,3-0,4 км</p> <p>180-120р.</p> <p>10-15 р.</p> <p>5-7р.</p> <p>7-10 р.</p> <p>25-50б.</p> <p>60-100р.</p> <p>100-200р.</p>	<p>ПН- скоростные качества + ОФП прыгучесть</p> <p>ВТ- техническая подготовка + ОРУ скоростная работа.</p> <p>ЧТ-технич. и скорост. ОФП</p>	<p>Повышение тренированности. Добиваться высоких результатов.</p> <p>Выступление в 4хборье. Участие в соревнованиях не должно вызывать особых изменений в тренировке.</p>
Заключительный	<p>Подвести спортсмена к началу занятий в новом годичном цикле не снижения уровня физических и технических навыков. Повышать общую и специальную физическую подготовку, овладеть техникой и улучшать. Ввести новые разнообразные упражнения для повышения интереса обучающихся.</p>	<p>Кроссовый бег медленный бег, ОРУ силового характера. Игры.</p> <p>Плавание.</p> <p>Бросковые упражнения. Овладение техникой б/бега, спринта, прыжков.</p>	<p>3,0-4,0 км.</p> <p>1,2 км.</p> <p>60 мин.</p> <p>45 мин.</p> <p>80-120 р.</p> <p>пр-ки 7 р.</p> <p>б/бег 10 р.</p> <p>спринт 0,1-0,2км.</p>	<p>ПН- технический вид прыжковая работа ОРУ.</p> <p>ВТ- общая выносливость, ОРУ, бросковые упражнения.</p> <p>ЧТ- техническая подготовка, скоростные качества, ОРУ</p>	<p>Полностью отдохнувший излечившийся обучающихся.</p> <p>Тренировки почти не меняются. Проводить тренировки с обычной нагрузкой.</p> <p>Подведение итогов года по росту результатов и планирование на следующий год.</p>

## Тематическое планирование для Базового уровня -4 год обучения многоборной направленности

Периоды тренировок	Основная направленность	Основные средства	Объемы в одном занятии	Схема построения недельного цикла	Методическая особенность периодов тренировки
Осенне-зимний подготовительный период	1. Постепенная подготовка организма к последующим физическим нагрузкам а) развитие физических качеств б) повышение функциональной подготовленности	1. Кроссовый бег 2. Медленный бег 3. ОФП 4. СБУ 5. Прыжковые упражнения 6. Упражнения с набивными мячами и метание снарядов различного веса 7. Эстафеты и игры 8. Переменный бег 9. Бег с максимальной скоростью	1,7-2,0 км 0,6-0,8 км 3х3х20р 5х2х20м 20 раз 3х20 раз 10 раз 20-30 мин 4х70х70м. 5х30м.	ПН – скоростно-силовая подготовка ВТ- общая выносливость ПТ- скоростная и прыжковая подготовка СБ- силовая подготовка	Занятие проводить на свежем воздухе для профилактики простудных заболеваний. Профилактике травматизма. Тестирование (сдача нормативов)
Зимний соревновательный	1. Дальнейшее развитие физических качеств 2. Повышение уровня технической подготовки в различных легкоатлетических упражнениях. 3. Приобретение соревновательного опыта.	1. Бег с максимальной скоростью до 30 м 2. Бег до 100 м 3. Медленный бег 4. Переменный бег 5. Прыжки и прыжковые упражнения 6. Стартовые упражнения 7. Метание набивных мячей 8. Упражнения ОФП	5х20м 250-300 м 0,6-0,8 км 3х80х80м 20раз 5-10 раз 20 раз	ПН – силовая подготовка, метание СР- скоростная и техническая подготовка ПТ- скоростно-силовая подготовка. СБ- силовая подготовка	Следить за техникой выполнения и своевременное устранение ошибки. Выполнение полного соревновательного действия в различных дисциплинах легкой атлетики на результат. Выполнение полного соревновательного действия на результат, прикидки, зачеты.
Весенний-подготовительный период	1. Повышение общей и специальной подготовки в различных дисциплинах легкой атлетики 2. Дальнейшее повышение технической и физической подготовки	1. Медленный бег 2. Бег с максимальной скоростью до 30 метров 3. Бег до 100 метров с максимальной скоростью 4. Прыжки 5. Стартовые упражнения	0,6-0,8 км. 5х30м. 5 раз 10 раз 10 раз	ПН – скоростно-силовая подготовка ВТ- общая выносливость ПТ- скоростная и прыжковая подготовка СБ- силовая подготовка	Следить за техникой выполнения и своевременно устранять ошибки. Выполнение полного соревновательного действия в различных дисциплинах легкой атлетики на результат. Выполнение полного соревновательного действия на результат. Прикидки, зачеты.
Переходный период июнь - август	Восстановление физических и психофизиологических функций организма	1. Медленный бег 2. Кроссовый бег 3. Спортивные и подвижные игры 4. Эстафеты 5. Упражнения ОФП 6. Плавание 7. Гимнастика	0,6-0,8км 2,0-2,5км 30-40мин 15-20мин. 100-150раз	ПН- развитие ловкости и координации СР- развитие гибкости СБ - выносливость общая ПТ- скоростная и прыжковая подготовка	Занятия на свежем воздухе, чередование тренировок на стадионе и на природе.

## Тематическое планирование для Базового уровня- 5 года обучения многоборной направленности.

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период сентябрь-декабрь	<p>1.Укрепление функциональной подготовленности учащихся.</p> <p>2.Подготовка связочно-суставного и мышечного аппарата к основным нагрузкам.</p> <p>3.Создание прочного фундамента уровня общей физической подготовленности обучающихся и обучение их спортивной технике.</p>	<p>1.Кроссовый бег, футбол</p> <p>2.Пробегание повторных отрезков</p> <p>3.Бег на выносливость</p> <p>4.Физические упражнения общей направленности</p> <p>5.Прыжковая работа: -многоскоки в сериях в сочетании с весом -запрыгивание и спрыгивание с возвышения.</p> <p>6.Метание мяча, камней, ядра, н/мячей-толкание одной и обеими руками в цель и на расстояние тоже через препятствие</p> <p>7.Комплекс силовых упражнений с отягощениями, серийные и повторные</p>	<p>3-5 км. 1,2-1,6км</p> <p>8-10км. 20-35 мин.</p> <p>4-5 раз по 30 м.- 3 серии от 150-250м.</p> <p>90-60 раз</p> <p>20-40 раз 25-40 раз 3 подх x 20-30 кг x 20р 3 под. X 30-50 кг x 10 раз</p>	<p>ПН- скоростно-силовая под-ка ВТ- ТП-скоростно-силовая подготовка. СР- общая выносливость, силовая подготовка ЧТ- отдых ПТ- техническая, скоростно-силовая подготовка СБ- прыжковая работа, силовая подготовка</p>	<p>Профилактика травматизма, простудных заболеваний. Отработка отдельных элементов техники в б/беге, прыжках, метании. Массу отягощений можно увеличивать или уменьшать в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, но не выше 30% от макс., тестирование.</p>
Зимний соревновательный январь- февраль	<p>Техническая подготовка:</p> <p>1.Повышение уровня технической подготовки в имитационных, специальных и подводящих упражнениях.</p> <p>2.Повышение скорости в гладком беге, отработка н/старта в сочетании с преодолением 1-2 барьеров. Отработка ритма разбега в б/беге и последних шагов в длину.</p>	<p>Имитационные упражнения для: -маховой и толчковой ног в прыжках в длину -маховой и толчковой ног в б/беге -толкание ядра, н/мячей с места -скачка спиной -скачки на правой -метание мяча освоение разбега перехода от разбега к броску -выполнение скрестного шага Пробегание отрезков: -со старта с/х с макс. скоростью на время -«фартлек» -пробегание отрезков со старта с преодолением 1-2 барьеров -пробегание 3 барьеров в ритме; -пробегание полного разбега с отталкиванием в прыжках в длину. Прыжки в длину в 12 шагов разбега</p>	<p>120-140р. 120-140р.</p> <p>8-10р.x3-4 подхода 10-12р.x2-3 под. 8x12разx1-2под. 8-10разx3-4 под 8-12раз x3-4под 8-12разx3-4под</p> <p>5x30м 3x30м 4-10км. 6-10 раз 5x3 б. 4-6 раз.</p> <p>6-10 раз.</p>	<p>ПН- скоростно-силовая подготовка, метание ВТ- техническая, прыжковая работа СР-техническая подготовка, скор.-силовая под-ка ЧТ- отдых ПТ- скоростная работа, прыжковая работа СБ- силовая прыжковая работа</p>	<p>Увеличение интенсивности прыжковых упражнений и скоростной подготовки. Имитационные упражнения должны выполняться с отягощениями, масса которых соответствует уровню силовой и скоростно-силовой подготовленности учащихся. Психологическая работа со спортсменом и подготовка к стартам. Проведение контрольных тренировок: в беге, прыжках, в б/беге, в метаниях. Витаминизация.</p>

Планирование результатов в зимнем соревновательном периоде	Повышение результатов, показанных в предыдущем зимнем соревновательном периоде.				Анализ выступлений на соревнованиях. Планирование результатов на летний соревновательный период.
Весенний подготовительный март-май	<p>1.Повышение уровня специальной выносливости в гладком беге, в б/беге, в спринте.</p> <p>2.Повышение общей и специальной прыжковой подготовки.</p> <p>3.Повышение уровня силовой подготовки.</p> <p>4.Стабилизация ритма разбега в прыжках в длину с разбега, в б/беге и метаниях.</p>	<p>1.Б/бег в ритме 3 шагов на укороченном расстоянии.</p> <p>2.Пробегание отрезков &gt; больше 100 м-250 м 95 и 400% инт.</p> <p>3.Интервальный или повторный бег 60-70% инт.</p> <p>4.Прыжок с полного разбега с манжетами и без.</p> <p>5.Многоскоки сериями и с весом</p> <p>6.Работа со штангой</p> <p>7.Хронометраж пробеганий по разбегу в длине</p> <p>-между барьерами</p> <p>-метания с укороченного разбега;</p> <p>-тоже с полного 8-12 шагов разбега</p> <p>-тоже в вертикальную и горизонтальную цель с 10-12 шагов</p>	<p>3р x 10 б</p> <p>4 р.</p> <p>1,6-3,5 см.</p> <p>3-4т</p> <p>5 раз</p> <p>10x3б</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>ПН- беговая, прыжковая работа</p> <p>ВТ- скоростная + техническая</p> <p>СР- общая выносливость, прыжковая подготовка</p> <p>ЧТ- отдых</p> <p>ПТ- скоростно-силовая подготовка, метания</p> <p>СБ- общая выносливость, силовая подготовка.</p>	<p>Скорость пробеганий и сила отталкивания приближена к соревновательным.</p> <p>Толкание легких ядер, снарядов поможет добиться большей скорости движений, тяжелых- приучит и усилиям большой мощности. Не допускать снижение скорости разбега перед броском.</p>
Летний соревновательный июнь-июль	<p>1.Совершенствование скоростной подготовки.</p> <p>2.Достижение максимального возможного спортивного результата.</p>	<p>1.Бег до 80 м 100% интенсивности</p> <p>2.Бег интервальный или повторный 60-70% интенсивности</p> <p>3.Прыжок в длину с увеличением разбега с 14-16-18 шагов</p> <p>4.Пробегание барьеров на полной расстановке</p> <p>5.Метание толкание с/снаряда с полного разбега</p>	<p>3-5x80м</p> <p>1,6-3,5 км</p> <p>4-8 раз</p> <p>5-8разx10б</p> <p>8-10 раз</p>	<p>ПН –б/бег, прыжки</p> <p>ВТ- ТП- силовая</p> <p>СР- силовая, длина</p> <p>ЧТ- отдых</p> <p>ПТ- техническая, силовая подготовка прыжки</p> <p>СБ- скоростная выносливость + прыжки</p>	<p>Профилактика травматизма. Довести результат до планируемого</p>
Переходный	Восстановление физических и психофизических функций организма.	<p>Восстановительные мероприятия</p> <p>1.Спортивные игры</p> <p>2.Кроссы</p> <p>3.Плавание</p> <p>4.Активный отдых</p>	<p>2-3 тренировки в неделю с нагрузкой по 5-ти бальной системе</p>	<p>Подведение итогов сезона и задачи на новый цикл.</p>	<p>Организовать улучшенных условий к местам занятий и инвентарю.</p>



### Тематическое планирование для Базового уровня- 6 г. обучения. Метания.

Периоды тренировок	Основная направленность	Основные средства	Объемы в одном тренировочном занятии	Схема построения недельного цикла	Методическая особенность периодов тренировки
Подготовительный период общеподготовительный август-сентябрь специально-подготовительный октябрь – ноябрь	1. Постепенная адаптация к физическим нагрузкам 2. Повышение уровня общей физической подготовки 3. Совершенствование техники метания с места с неполного разгона	1. Кроссовый и медленный бег 2. ОФП силовой направленности 3. Стартовые упражнения и ускорения до 100 м 4. Метание снарядов с места 5. Метание снаряда с неполного разгона 6. Имитация финального усилия 7. Спортивные и подвижные игры	до 2 км. 45-60 мин. 300-400м 20-30 раз 30-40 раз 30 мин. 15-20 мин	ПН -техника, развитие быстроты ВТ- скоростно-силовая подготовка, гибкость, координация движений СР- техническая подготовка, - скоростно-силовая подготовка. ЧТ- отдых ПН-скоростно-силовая подготовка, развитие гибкости СБ- техническая подготовка, развитие общей выносливости ВСК- отдых	В начале периода особое внимание профилактике травматизма, увеличить время разминки, в ОФП силовой направленности, работа с весом собственного тела и лишь с октября включать отягощения на локальные мышечные группы. В технике внимание на работу верхнего плечевого пояса. Текущий контроль ОФП.
Зимний соревновательный декабрь- январь	1. Повышение уровня психофизической подготовки 2. Повышение уровня скоростно- силовой подготовленности 3. Совершенствование техники разгона снаряда	1. Броски с неполного разгона 2. Имитации разгона снаряда 3. Многоскоки и прыжковые упражнения 4. Упражнения с отягощениями 5. Бросковые упражнения с ядрами различного веса (меньше соревновательного)	30-40 раз 30 мин. 100-150 отск. до 3-4 т. 30-40 бр.	ПН -техника, развитие быстроты ВТ- силовая, гибкость, координация движений СР- скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости ЧТ- отдых ПН- техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка. СБ- техническая подготовка, развитие быстроты ВСК- отдых	В технических тренировках работа со снарядами меньшего веса. В силовых тренировках веса близкие к max (80-90%) с малым количеством повторений. Имитационные упражнения без применения амортизаторов.
Весенний-подготовительный февраль-апрель	1. Повышение уровня специальной физической подготовленности 2. Развитие скоростно-силовых качеств, общесиловая подготовка 3. Совершенствование согласования техники разгона снаряда специальным усилием	1. Упражнения с отягощениями 2. Прыжки в глубину 3. Стартовые упражнения и ускорения до 100м. 4. Упражнения на гибкость и элементы акробатики 5. Броски снаряда с неполного и полного разгона	5-6 40 отск. 200-300м 40-50м.	ПН- развитие силы Вт- скоростно-силовая подготовка. СР.- техническая подготовка ЧТ- отдых ПН-Техническая подготовка, скоростно-силовая СБ- техническая подготовка, развитие общей выносливости	В технические тренировки включаются упражнения с ядрами весом больше соревновательного снаряда, увеличивается объем силовой работы на фоне снижения интенсивности (веса 40-60% от max). Увеличение количества упражнений на гибкость в плечевых суставах и позвоночнике, а также элементов акробатики (мосты, стойки на руках)

		а) облегченного б) соревновательного веса 6.Броски ядер утяжеленного веса из различных и.п.	30-40р  20-30р 10-20р  45-60р		
Летний соревновательный период  май-июнь	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Закрепление техники метания снаряда с разгона, развитие морально-волевых качеств, психологической устойчивости.	1.Броски снарядов с неполного и полного разгона а) соревновательного веса б) менее соревновательного веса 2.Имитационные упражнения 3.Прыжковые упражнения 4.Ускорения до 100м 5.Бросковые упражнения с ядрами различным способом вес меньше соревновательного	1.30-40 бр.  а)10-15 б)20-25 бр.  2.до 40мин до 100 отск до 400 м  35-40 бр.	ПН -техника, скоростно-силовая подготовка ВТ-техника, скоростная выносливость СР- силовая подготовка, гибкость, координация движений ЧТ - отдых ПН - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка. СБ - техническая подготовка, специальная выносливость ВСК - отдых	Общий контроль за техникой с акцентом на соблюдение ритма разбега (метание копья), опережающее движение ног и таза. Увеличение объема скоростной работы, веса используемых снарядов меньше соревновательных. Выполнение бросковой работы на результат.
Переходный июль	1.Восстановление функциональных возможностей организма 2.Снижение нервно-психического напряжения 3.Повышение эмоционального тонуса	1.Метание снарядов смежной специализации (копьеметатели- граната, мяч) толкатели- диск дискоболы-ядро 2.Спортивные, подвижные игры, другие виды спорта 3.Кроссовый бег 4.Упражнения ОФП	40-50 бр.    50% от тренировочного времени до 5 км 30-40мин	Пн- общая выносливость, подвижные игры ВТ.- ОФП, техника СР - общая выносливость ЧТ - отдых ПН - ОФП, игры СБ - другие виды спорта ВСК- отдых	Подведение итогов и задачи на новый учебно-тренировочный этап. Проведение тренировок с эмоциональной направленностью. В технических тренировках не использовать соревновательных снарядов.

## Тематическое планирование для Углубленного уровня–1-2 г. обучения. Метания.

Периоды тренировок	Основная направленность	Основные средства	Объемы в одном тренировочном занятии (справа 5 г. обучения)	Схема построения недельного цикла	Методическая особенность периодов тренировки
подготовительный период: общеподготовительный август-сентябрь специальноподготовительный октябрь – ноябрь	1. Постепенная адаптация к физическим нагрузкам 2. Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки 3. Совершенствование техники финального усилия и разгона снаряда	1. Кроссовый и медленный бег 2. ОФП силовой направленности 3. Стартовые упражнения и ускорения до 100 м 4. Метание снарядов с места 5. Метание снаряда с неполного разгона 6. Имитация финального усилия 7. Спортивные и подвижные игры	до 3 км./ 5км 60-90 / 90 мин 400м /500 м 40 раз / 50 раз 40раз / 50 раз 30 мин. 15-20 мин	ПН -техника, развитие быстроты ВТ- скоростно-силовая подготовка, гибкость, координация движений СР- техническая подготовка, - скоростно-силовая подготовка. ЧТ - отдых ПН -скоростно-силовая подготовка, развитие гибкости СБ - техническая подготовка, развитие общей выносливости ВСК - отдых	В начале периода особое внимание профилактике травматизма, увеличить время разминки, в ОФП силовой направленности, работа с весом собственного тела и лишь с октября включать отягощения на локальные мышечные группы. В технике внимание на работу верхнего плечевого пояса. Текущий контроль ОФП.
Зимний соревновательный декабрь- январь	1. Повышение уровня психофизической подготовки 2. Повышение уровня скоростно- силовой подготовленности 3. Совершенствование техники метания в целом	1. Броски с неполного разгона 2. Имитации разгона снаряда 3. Многоскоки и прыжковые упражнения 4. Упражнения с отягощениями (штанга) 5. Бросковые упражнения с ядрами различного веса (меньше соревновательного) 6. Броски с полного разгона	50раз / 70 раз 20 мин. / 20 мин 200 / 400 отск. 4 т / 6 т. 50 бр./ 60 бр. 15 бр. / 20 бр.	ПН -техника, развитие быстроты ВТ- силовая, гибкость, координация движений СР- скоростно-силовая подготовка, развитие специальной выносливости ЧТ - отдых ПН - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка. СБ - техническая подготовка, развитие быстроты ВСК - отдых	В технических тренировках работа со снарядами меньшего веса. В силовых тренировках веса близкие к max (80-90%) с малым количеством повторений. Имитационные упражнения без применения амортизаторов.
Весенний подготовительный февраль- апрель	1. Повышение уровня специальной физической подготовленности 2. Развитие скоростно-силовых качеств, общесиловая подготовка 3. Совершенствование согласования техники разгона снаряда с финальным усилием.	1. Упражнения с отягощениями 2. Прыжки в глубину 3. Стартовые упражнения и ускорения до 100м. 4. Упражнения на гибкость и элементы акробатики 5. Броски снаряда с неполного и полного разгона а) облегченного	6 т. / 8 т. 40 / 50 отск. 500 м / 600 м 40 / 50мин. 30-40р 30 р./ 30р 15р. / 25 р	ПН- развитие силы ВТ - скоростно-силовая подготовка. СР - техническая подготовка ЧТ - отдых ПН -Техническая подготовка, скоростно-силовая СБ - техническая подготовка, развитие общей выносливости	В технические тренировки включаются упражнения с ядрами весом больше соревновательного снаряда, увеличивается объем силовой работы на фоне снижения интенсивности (веса 40-60% от max). Увеличение количества упражнений на гибкость в плечевых суставах и позвоночнике, а также элементов акробатики (мосты, стойки на руках)

		б) соревновательного веса в) утяжеленного веса б.Броски ядер утяжеленного веса из различных и.п.	--- / 20 бр. 60 р./ 80 р.		
Летний соревновательный период  май-июнь	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Закрепление техники метания снаряда с разгона, развитие морально-волевых качеств, психологической устойчивости.	1.Броски снарядов с неполного и полного разгона а) соревновательного веса б) менее соревновательного веса 2.Имитационные упражнения 3.Прыжковые упражнения 4.Ускорения до 100м 5.Бросковые упражнения с ядрами различным способом вес меньше соревновательного	30-40 бр.  а) 20 / 25 бр.  б) 20 / 25 бр. до 40 мин  100 / 200 отск 400 м / 500 м  35-40 бр.	ПН -техника, скоростно-силовая подготовка ВТ-техника, скоростная выносливость СР- силовая подготовка, гибкость, координация движений ЧТ - отдых ПН - техническая подготовка, скоростно-силовая подготовка. СБ - техническая подготовка, специальная выносливость ВСК - отдых	Общий контроль за техникой с акцентом на соблюдение ритма разбега (метание копья), опережающее движение ног и таза. Увеличение объема скоростной работы, веса используемых снарядов меньше соревновательных. Выполнение бросковой работы на результат.
Переходный июль	1.Восстановление функциональных возможностей организма 2.Снижение нервно-психического напряжения 3.Повышение эмоционального тонуса	1.Метание снарядов смежной специализации (копьеметатели- граната, мяч) толкатели- диск дискоболы-ядро 2.Спортивные, подвижные игры, другие виды спорта 3.Кроссовый бег 4.Упражнения ОФП и СФП	50 бр. / 60 бр.   50% от тренировоч. времени 6 км / 8 км 60 мин / 90 мин	ПН - общая выносливость, подвижные игры ВТ - ОФП, техника СР - общая выносливость ЧТ - отдых ПН - СФП, игры СБ - ОФП, другие виды спорта ВСК - отдых	Подведение итогов и задачи на новый учебно-тренировочный этап. Проведение тренировок с эмоциональной направленностью. В технических тренировках не использовать соревновательных снарядов.

## Тематическое планирование для Базового уровня-6 г. обучения. Спринтерский и барьерный бег

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период сентябрь-декабрь Общий этап	1. Подготовка опорно-двигательного аппарата к основным нагрузкам. 2. Повышение уровня функциональной подготовленности 3. Повышение уровня общей физической подготовки и общей силовой подготовки 4. Техника: повысить уровень технической подготовки в имитационных, специальных и подводящих упражнениях	1. а) прыжки серийные б) упражнения для голеностопа 2. Кроссы. Бег до 200м в повторном и переменном режиме. 3. а) Упр. общей направленности б) силовые упражнения с отягощениями в 40-50% от мах. 4. Имитация дв. толчк. маховой ноги и в полную координацию дв. на месте и в движении. 5. Ходьба ч/б. в 1 ш., 3 шага	до 500 раз 300-500 раз 3-5 км 900-1800м. 40-60 мин. 4-5т  100раз  100р	ПН- скоростно-силовая под-ка ВТ-общеебеговая СР-силовая +общая выносливость ЧТ- отдых ПТ- техническая. + ОФП. СБ- техническая + скорост-силовая ВС-отдых.	Особое внимание профилактики травматизма. В технике основной акцент на отработку элементов в движении. В беге отрабатывается умение бежать свободно без закрепощения. Тестирование.
Специальный этап	1. Повысить уровень максимальных силовых возможностей и силовой выносливости. 2. Повысить уровень скоростно-силовой подготовленности 3. Совершенствование скорости в гладком беге. 4. Техника: а) повысить уровень технической подготовки в ритмических упражнениях с нестандартной расстановкой, пробегаемой в разное количество шагов б) постепенно привести к стабилизации уровня ритмотемповых и временных характеристик в барьерном беге	Увеличить вес отягощений до 50-70% от мах веса б) бег с отягощениями 3-5 кг 2. Прыжки ч/б, многоскоки Прыжки с гирей (16 кг) 3. Пробегание отрезков со старта, с/х а) пробегание барьера в 3 шага 5 шагов R и L < стандарта бега должен приближаться к соревноват. б) пробегание барьера в 1 шаг в) упражнения в движении для маховой и толчковой ноги	5-6 т  6-10x30-60м  100раз  6-8 x10 раз  6-8 x60-80 м 6-8 б x5-6 раз 6б x 5 раз 6б x 4-5 раз	ПН- бег, скоростно-силовая выносливость ВТ- техническая СР- силовая, скоростно-силовая ЧТ- отдых ПЯТ - техническая, скоростно-силовая СБ.- техническая, беговая ВСК- отдых	Профилактика простудных заболеваний, интенсивные прыжковые упражнения увелич. Психологический настрой при выполнении упражнений- «на максимум» v- постепенно увеличивается. Интенсивность барьерного бега возрастает за счет постепенного >h и L б. Общий контроль за толчковой ногой. Тестирование.
Зимний соревновательный январь- февраль	1. Повысить уровень максимальных скоростных возможностей и скоростно-силовых Техника: а) согласование технической, скоростно-силовой и психологической подготовки; б) полностью реализовать возросший	1. Скоростно-силовые упражнения с макс. весом. а) упражнения с отягощениями в скоростном режиме б) пробегание отрезков на время с максимальным темпом Техника: б/бег с L и h барьера	3-5 т 5-10'	ПН- силовая, ТП ВТ- техническая СР- скор.-силов ЧТ- отдых ПТ- скор-силов. СБ- техническая ВСК- отдых	Объем упражнений <. Режим выполнения взрывной, скоростно-силовой. Интенсивность максимальная или около максимальной.

	уровень физической подготовки в навыке технических действий. 2.Повысить уровень мотивации и адаптации к высоким физическим нагрузкам.	близкими к стандартным и б/бег со стандартной расстановкой. 2.Прыжки на результат бег гладкий – на результат б/бег- на результат.	3-4 x 20-80м 3-5б x 3-4 р		Текущий контроль и участие в подводящих стартах.
Цель зимнего соревновательного периода	Достижение результатов, соответствующих уровню подготовки предыдущего летнего соревновательного сезона.				Анализ, выводы. Задачи на летний соревновательный период.
Переходный (восстановительный период) март 2 недели	1.Проведение профилактических мероприятий после высокоинтенсивного психоэмоционального периода. 2.Поддерживать уровень функциональной подготовленности	1.Использование неспецифических средств (спортивные игры, акробатика, аэробика, плавание, сауна)		3-4 тренировки	Организовать лечебные и профилактические мероприятия, витаминизацию.
Переходный август	Восстановление физических и психофизических функций организма.	1.Спортивные игры 2.Кроссы 3.Плавание 4.Активный отдых	3-4 тренировки в неделю с нагрузкой 2-3 балла по 5-ти бальной системе	Подведение итогов сезона и задачи на новый цикл.	Организовать комфортные условия тренировок.



## Тематическое планирование для Углубленного уровня– 1-2г. обучения. Спринтерский и барьерный бег

Периоды подготовки	Задачи периода и их основные направления	Основные средства	Объем нагрузки в одном занятии	Направленности недели	Методические указания
Осенне-зимний подготовительный период сентябрь-декабрь Общий этап	1.Подготовка опорно-двигательного аппарата к основным нагрузкам. 2.Повышение уровня функциональной подготовленности 3.Повышение уровня общей физической подготовки и общей силовой подготовки 4. Техника: повысить уровень технической подготовки в имитационных, специальных и подводящих упражнениях	1.а) прыжки серийные б) упражнения для голеностопа 2.Кроссы. Бег до 200м в повторном и переменным режиме. 3.а) Упр. общей направленности б) силовые упражнения с отягощениями в 40-50% от мах. 4.Имитация дв. толчк. маховой ноги и в полную координацию дв. на месте и в движении. 5.Ходьба ч/б. в 1 ш., 3 шага	до 500 раз 300-500 раз 3-5 км 900-1800м. 40-60 мин. 4-5т  100раз  100р	ПН- скоростно-силовая под-ка ВТ-общеебеговая СР-силовая +общая выносливость ЧТ- отдых ПТ- техническая. + ОФП. СБ- техническая + скорост-силовая ВС-отдых.	Особое внимание профилактики травматизма. В технике основной акцент на отработку элементов в движении. В беге отрабатывается умение бежать свободно без закрепощения. Тестирование.
Специальный этап	1.Повысить уровень максимальных силовых возможностей и силовой выносливости. 2.Повысить уровень скоростно-силовой подготовленности 3.Совершенствование скорости в гладком беге. 4.Техника: а) повысить уровень технической подготовки в ритмических упражнениях с нестандартной расстановкой, пробегаемой в разное количество шагов б) постепенно привести к стабилизации уровня ритмотемповых и временных характеристик в барьерном беге	Увеличить вес отягощений до 50-70% от мах веса б)бег с отягощениями 3-5 кг 2.Прыжки ч/б, многоскоки Прыжки с гирей (16 кг) 3.Пробегание отрезков со старта, с/х а)пробегание барьера в 3 шага 5 шагов R и L< стандарта бега должен приближаться к соревноват. б)пробегание барьера в 1 шаг в) упражнения в движении для маховой и толчковой ноги	5-6 т  6-10х30-60м  100раз  6-8 х10 раз  6-8 х60-80 м 6-8 б х5-6 раз 6б х 5 раз 6б х 4-5 раз	ПН- бег, скоростно-силовая выносливость ВТ- техническая СР- силовая, скоростно-силовая ЧТ- отдых ПТ - техническая, скоростно-силовая СБ - техническая, беговая ВСК - отдых	Профилактика простудных заболеваний, интенсивные прыжковые упражнения увелич. Психологический настрой при выполнении упражнений- «на максимум» v- постепенно увеличивается. Интенсивность барьерного бега возрастает за счет постепенного >h и L б. Общий контроль за толчковой ногой. Тестирование.
Зимний соревновательный январь- февраль	1.Повысить уровень максимальных скоростных возможностей и скоростно-силовых Техника: а) согласование технической, скоростно-силовой и психологической подготовки; б) Полностью реализовать возросший	1.Скоростно-силовые упражнения с макс. весом. а) упражнения с отягощениями в скоростном режиме б) пробегание отрезков на время с максимальным темпом Техника: б/бег с L и h барьера	3-5 т 5-10'	ПН- силовая, ТП ВТ- техническая СР- скор.-силов ЧТ- отдых ПТ- скор-силов. СБ-техническая ВСК- отдых	Объем упражнений <. Режим выполнения взрывной, скоростно-силовой. Интенсивность максимальная или около максимальной.

	уровень физической подготовки в навыке технических действий. 2.Повысить уровень мотивации и адаптации к высоким физическим нагрузкам.	близкими к стандартным и б/бег со стандартной расстановкой. 2.Прыжки на результат бег гладкий – на результат б/бег- на результат.	3-4 x 20-80м 3-5б x 3-4 р		Текущий контроль и участие в подводящих стартах.
Цель зимнего соревновательного периода	Достижение результатов, соответствующих уровню подготовки предыдущего летнего соревновательного сезона.				Анализ, выводы. Задачи на летний соревновательный период.
Переходный (восстановительный период) март 2 недели	1.Проведение профилактических мероприятий после высокоинтенсивного психоэмоционального периода. 2.Поддерживать уровень функциональной подготовленности	1.Использование неспецифических средств (спортивные игры, акробатика, аэробика, плавание, сауна)		3-4 тренировки	Организовать лечебные и профилактические мероприятия, витаминизацию.
Переходный август	Восстановление физических и психофизических функций организма.	1.Спортивные игры 2.Кроссы 3.Плавание 4.Активный отдых	3-4 тренировки в неделю с нагрузкой 2-3 балла по 5-ти бальной системе	Подведение итогов сезона и задачи на новый цикл.	Организовать комфортные условия тренировок.

**Тематическое планирование  
для Углубленного уровня – 1-2 г. обучения. Прыжки: длина, тройной.**

Период подготовки	Задачи периода	Основные средства	Примерный объемы в одном занятии		Направленность недельного цикла	Методические указания
			4 год	5 год		
Всесторонней физической подготовки Сентябрь- середина октября	1. Восстановление психоэмоционального состояния прыгуна. 2. Профилактика травматизма 3. Подготовка опорно-двигательного аппарата прыгуна к повышенным физическим нагрузкам. 4. Функциональная подготовка организма, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1. Кроссовый бег 2. Игры 3. Повторный бег 4. Интервальный бег 5. Переменный бег с включением беговых упражнений 6. Быстрая ходьба, чередуемая прыжковыми упражнениями. «Шаги», «скачки» на толчковой и маховой ноге, выталкиванием на каждый шаг, подскоки на одной и двух ногах, «лягушка» 7. Броски набивного мяча, ядра	5км 40 мин 3х200 м 10х100х100 1 км, упр. 5х40м 1 км, 200 отталкиваний	4км 40 мин 5х200 м 15х100х100 1 км, упр. 6х40 м 1 км, 250 отталкиваний	Игровой, круговой метод. Контрольное тестирование. Выполнение упражнений 50-75% от максим.	Нагрузка постепенно повышается до максимальной к концу периода. Плотность занятий возрастает к концу периода до максимальной. Витаминизация и диспансеризация.
Специальной физической подготовки Середина октября - ноябрь	1. Достижение значительных сдвигов прыгуна в спринте. 2. Формирование и перестройка главных элементов техники прыжка и разбега	1. Спринт со старта и с хода 2. Спринт в гору и с горы 3. Переменный бег с включением упр. на стопу 4. Переменный бег с включением беговых упр. и многоскоков 5. Прыжок ч/б 6. Тройной, спрыгивания и напрыгивания 7. Скачки-шаги в гору и с горы 8. Броски ядра 9. Переменный бег с включением ускорений 10. Прыжки со среднего и полного разбегов с вариативными заданиями	7х30 м 3х100 м 7х60 м 2 км 2 км, 200 отс. 5х30 м 100 отс. 5 опор.-60 отс. 15-15 оттал. 60 бр. 5х80 м  25 пр.	10х40 м 5х100 м 10х70 м 2 км 2 км, 300 отс. 6х30 м 150 отс. 1 опор.-75 отс. 20х15 оттал. 80 бр. 6х80 м  30 пр.	Упражнения СФП с частичным включением средств ТП Волнообразное и скачкообразное нарастание объема Постепенное повышение от 75% до максимальной плотности тренировочного воздействия к середине этапа	Методы – повторный, интервально-интенсивный и круговой. Массаж, сауна. Укрепление слабых звеньев прыгуна (индивидуально). Развитие функциональных возможностей.
Технико-физической подготовки Декабрь - середина января	1. Развитие технического мастерства и двигательного потенциала барьериста. 2. Формирование и совершенствование целостной схемы барьерного бега на повышенной скорости.	1. Переменный бег, включая беговые упражнения и многоскоки, ускорения. 2. Пробегание полного разбега с отталкиванием, чередуя с бегом с хода. 3. Прыжок с укороченного разбега, со среднего и полного разбега.	1,5 км, 4х50 м 4х20 отг., 3х100 м 4 проб., 5х10 м  10 – 15 пр.	1,5 км, 5х50м 6х20 отг., 5х100 м 6 проб., 6х10 м  15 – 20 пр. 10 – 15 пр.	Интенсивность максимальна на всем этапе.	Средства СП и ТП с систематическим включением СФП. Повторный метод, тестирование. Бассейн, сауна, массаж.

		<p>4.Тройной (спрыгивания с 4-6 беговых шагов с опоры).</p> <p>5.Спринт с включением «скачков», «шагов».</p> <p>6.Прыжки с гантелями, гириями.</p> <p>7.Прыжки длина – тройной.</p> <p>8.Спрыгивания – напрыгивания на 2-х ногах.</p> <p>9.Скачки (время + количество отталкиваний).</p> <p>10.Выпрыгивания с гирей.</p>	<p>7 – 10 р. 15 р.</p> <p>10х50 м</p> <p>24 кг-4п.-15р. 5 пр. 3 бар. – 3 сер.</p> <p>80 м</p> <p>24 кг-3п.-10р.</p>	<p>20 р.</p> <p>10х60 м</p> <p>32 кг-4п-20 р. 7 пр. 5 бар. – 3 сер.</p> <p>100 м</p> <p>32 кг-3п.-15р.</p>		
<p>Соревновательный Середина января – 1 неделя марта.</p>	<p>1.Проверка соревновательной готовности с участием в спринте, б/беге, прыжках.</p> <p>2.Превышение результатов прошедшего сезона.</p> <p>3.Совершенствование техники в соревновательных условиях.</p>	<p>1.Беговые упражнения.</p> <p>2.Многоскоки.</p> <p>3.Бег с тремя включениями бег ч/б атакуя 1 барьер бег ч/б атакуя 2 барьера бег ч/б атакуя 3 барьера (со стандартной расстановкой)</p> <p>4.Бег ч/б с полной расстановкой</p> <p>5.Вхождение на возвышенность с весом.</p> <p>6.Выпрыгивания с весом</p> <p>7.Разножка с весом 50-40 кг</p> <p>8.Полный присед 50-40 кг.</p> <p>9.Повторный бег.</p>	<p>4х50 м 80 отс. 4х50 м 10 р. 5 р. 15 р.</p> <p>3х5 бар. 3х10 3х10 10 р. – 5 п. 3 р. – 5 п. 2х50 м</p>	<p>5х50 м 100 отс. 5х60 м 15 р. 10 р. 20 р.</p> <p>5х5 бар. 3х15 3х15 15 р. – 5 п. 5 р. – 5 п. 3х150 м</p>	<p>Средства СП с периодическим включением главных средств СФП. Сужение нагрузки, интенсивность – максимально-соревновательная в дни соревнований и впресоревновательные дни.</p>	<p>Повторный метод, контрольное тестирование. Вариативность исполнения б/б по заданию тренера. Сауна, массаж.</p>
<p>Общезначительной подготовки 2,3,4 недели марта</p>	<p>1.Восстановление психоэмоционального состояния прыгуна после серии зимних соревнований.</p> <p>2.Функциональная подготовка средствами СФП и ТП.</p> <p>3.Укрепление слабых звеньев.</p>	<p>1.Упражнения лежа для закрепления задней поверх.бедр, спины, стопы.</p> <p>2.Переменный бег с включением имитаций и подготовительных упражнений.</p> <p>3.Ускорения.</p> <p>4.Спрыгивания – напрыгивания на одной и двух ногах.</p> <p>5.Выпрыгивания с весом.</p> <p>6.Переменный бег и ходьба, чередуя с прыжковыми упражнениями.</p> <p>7.Броски н/мяча.</p> <p>8.Подскоки на стопе.</p> <p>9.Ходьба с партнером.</p> <p>10.Повторный бег.</p> <p>11.Старты.</p> <p>12.Игры.</p>	<p>5 мин</p> <p>1 км 60 повтор.</p> <p>3100 м 5 опор.-7 сер.</p> <p>50кг-8п.-10р. 1км – 10 отг.</p> <p>60 бр. 200 отс. 20 м – 3 п. 2х300 м 10х30 м</p>	<p>7 мин</p> <p>1 км 80 повтор.</p> <p>5х100 м 5 опор.-10сер. 60кг-10п.-10р 1км – 15 отс.</p> <p>80 бр. 300 отс. 20 м – 5 п. 3х300 м 15х30 м 40 мин</p>	<p>Нагрузка в первую неделю умеренная, а в последующие - от 75% до максимальной. Выполнение упражнений с усилиями 50-80 %.</p>	<p>Профилактика травматизма. Повторный, круговой методы, интервально-интенсивный. Контрольное тестирование.</p>

			40 мин			
Специально-физической подготовки апрель	1.Интенсификация средств и методов развития скоростно-силовых качеств прыгуна. 2.Совершенствование техники прыгуна. 3.Укрепление слабых звеньев.	1.Бег с включением беговых упражнений 2.Ускорения 3.Старты из различных исходных положений. 4.Комплекс спринтерского бега. 5.Ускорения в ритме полного разбега 6.Бег с 4-мя включениями быстрого бега 7.Бег с включениями быстрых 3-4 шагов 8.Переменный бег с включениями подскоков, скачков. 9.Прыжок с короткого разбега 10.Скачки на толчковой и маховой ногах 11.Основной прыжок с короткого разбега. 12.Прыжки ч/б. 13.Вставание на опору с партнером 14.Укрепление мышц спины, пресса с отягощениями 15.Ходьба, чередуя 8 прыжковых упражнений.	1 км 4x50 м 2 сер. 2 сер. 3 р. 60 м – 10 м 60 м 1км – 200от. 2 р. 100 от. 2 р. 5 р. – 5 б. по 10 на к/н 6 упр. – 40 р 20 отс.	1км 5x50 м 3 сер. 3 сер. 5 р. 80 м – 10 м 80 м 1 км – 300 от. 3 р 150 от. 3 р. 5 р. – 10 б. по 15р. на к/н 6 упр – 50 р. 30 отг.	Упражнения с частичным включением средств ТП. Повышение плотности, постоянный контроль за усилиями. Включение наклонной дорожки. Варьирование средств, методов.	Интервально-интенсивный метод, вариативный и круговой. Волнообразное и скачкообразное чередование стрессовых усилий. Тестирование.
Технико-физической подготовки 1-3 недели мая	1.Развитие технического мастерства и двигательного потенциала прыгуна. 2.Совершенствование целостной схемы прыжка с полного разбега.	1.Броски н/мяча. 2.Старты 3.Ускорения. 4.Прыжок со среднего разбега. 5.Выгаливания ч/б. 6.Тройной, спрыгивая с 3-4 бег. Шагов. 7.Выпрыгивания с полуприседа. 8.Пробегание по разбегу с отталкиванием. 9.Прыжки с короткого разбега. 10.Прыжки с полного разбега. 11.Выпрыгивание – разножка с гирями + выгаливание через 5 б. на к/н.	60 бр. 5x20 м 2x100 м 10 р. 5 б. – 10 р. 20 р. 40кг-5п.-5р. 6 р. 7 р. 10 р. 24кг-15р.-3п.	80 бр. 7x25 м 3x100 м 12 р. 7 б. – 15 р. 30 р. 50кг-5п.-7р. 8 р. 10 р. 20 р. 32кг-20р.-3п.	Средства СП и ТП с обязательным включением главных средств СФП	Максимальное значение средств ТП и 50% средств СФП. Бассейн, сауна, массаж. Витаминизация, тестирование.
Соревновательный 4 неделя мая - середина июля.	1.Проверка соревновательной готовности с участием в	1.Беговые упражнения. 2.Многоскоки. 3.Бег с тремя включениями	4x50 м 80 отс. 4x50 м	5x50 м 100 отс. 5x60 м	Средства СП с периодическим включением главных	Повторный метод, контрольное тестирование. Вариативность исполнения

	<p>спринте, б/беге, прыжках.  2.Превышение результатов прошедшего сезона.  3.Совершенствование техники в соревновательных условиях.</p>	<p>бег ч/б атакуя 1 барьер  бег ч/б атакуя 2 барьера  бег ч/б атакуя 3 барьера (со стандартной расстановкой)  4.Бег ч/б с полной расстановкой  5.Вхождение на возвышенность с весом.  6.Выпрыгивания с весом  7.Разножка с весом 50-40 кг  8.Полный присед 50-40 кг.  9.Повторный бег.</p>	<p>10 р.  5 р.  15 р.  3х5 бар.  3х10  3х10  10 р. – 5 п.  3 р. – 5 п.  2х50 м</p>	<p>15 р.  10 р.  20 р.  5х5 бар.  3х15  3х15  15 р. – 5 п.  5 р. – 5 п.  3х150 м</p>	<p>средств СФП.  Сужение нагрузки, интенсивность – максимально-соревновательная в дни соревнований и впресоревновательные дни.</p>	<p>б/б по заданию тренера.  Сауна, массаж.</p>
<p>Общefизической подготовки  3,4 недели июля, август.</p>	<p>1.Восстановление психоэмоционального состояния прыгуна после серии зимних соревнований.  2.Функциональная подготовка средствами СФП и ТП.  3.Укрепление слабых звеньев.</p>	<p>1.Упражнения лежа для закрепления задней поверх.бедрa, спины, стопы.  2.Переменный бег с включением имитаций и подготовительных упражнений.  3.Ускорения.  4.Спрыгивания – напрыгивания на одной и двух ногах.  5.Выпрыгивания с весом.  6.Переменный бег и ходьба, чередуя с прыжковыми упражнениями.  7.Броски н/мяча.  8.Подскоки на стопе.  9.Ходьба с партнером.  10.Повторный бег.  11.Старты.  12.Игры.</p>	<p>5 мин  1 км  60 повтор.  3100 м  5 опор.-7 сер.  50кг-8п.-10р.  1км – 10 отг.  60 бр.  200 отс.  20 м – 3 п.  2х300 м  10х30 м  40 мин</p>	<p>7 мин  1 км  80 повтор.  5х100 м  5 опор.-10сер.  60кг-10п.-10р  1км – 15 отс.  80 бр.  300 отс.  20 м – 5 п.  3х300 м  15х30 м  40 мин</p>	<p>Нагрузка в первую неделю умеренная, а в последующие - от 75% до максимальной. Выполнение упражнений с усилиями 50-80 %.</p>	<p>Профилактика травматизма. Повторный, круговой методы, интервально-интенсивный. Контрольное тестирование.</p>



## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

На основании новых типовых программ по видам легкой атлетики внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов. Изменения обсуждены методическим объединением отделения легкой атлетики и приняты педагогическим советом.

По итогам приемных экзаменов на отделение легкой атлетики в группы базового уровня первого года обучения зачисляются учащиеся, достигшие 9-летнего возраста.

**Контрольно-переводные нормативы** для всех групп проходят в последнюю декаду мая. На основании результатов проведенных экзаменов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год.

Нормативы для ГБУ направленность подготовки без учета специализации, с углубленного уровня все учащиеся сдают контрольные нормативы по специализации.

### 4.1. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате прохождения многолетней подготовки по дополнительной образовательной программе по легкой атлетике выпускник должен **знать/понимать:**

- систему физического воспитания, место легкой атлетики в общей системе физического воспитания подрастающего поколения;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- основы техники видов легкой атлетики и изученных игровых видов спорта;
- основные методы обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- требования безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- способы контроля и оценки индивидуального физического состояния и физической подготовленности;

**уметь:**

- самостоятельно планировать и проводить индивидуальные занятия различной целевой направленности;
- самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия в помещении, на стадионе, на местности;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- разрабатывать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде л/а;
  - осуществлять инструкторскую и судейскую практику в отдельных видах и в целом;
  - проводить восстановительные мероприятия в режиме учебного дня, оценивать важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов (в роли помощника тренера-преподавателя);
  - выполнять простейшие приемы самомассажа;
  - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
  - продолжать повышать спортивное мастерство;
  - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
  - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

## 4.2 Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке

(ОТДЕЛЕНИЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ)

Вид испытаний	Оценка	группа БУ-1		группа БУ-2		группа БУ-3		группа БУ-4	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
30 м.	низкий	8,5	8,0	6,8	6,6	6,0	5,8	6,0	5,8
	средний	7,8	7,4	6,2	6,0	5,5	5,0	5,6	5,0
	высокий	7,0	6,8	5,6	5,1	5,0 и ниже	4,5 и ниже	5,2 и ниже	4,5 и ниже
Прыжок в длину с/м	низкий	110	110	120	120	130	140	140	150
	средний	125	130	135	140	145	155	155	165
	высокий	130 и выше	135 и выше	150 и выше	160 и выше	160 и выше	170 и выше	170 и выше	185 и выше
Челночный бег 3x10	низкий	11,0	10,8	10,4	10,0	9,7	9,4	9,4	9,2
	средний	10,6	10,4	10,0	9,7	9,4	9,0	9,0	8,8
	высокий	10,1	9,9	9,6	9,4	9,0	8,7	8,7	8,4
Подтягивание из вися мальчики - на высокой перекладине, девочки - на низкой перекладине (из вися лёжа)	низкий	1	1	1	3	3	4	4	10
	средний	2	3	3	4	4	6	6	14
	высокий	3	5	5	6	6	8	8	18

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)**

Вид испытаний	Оценка	Юноши				девушки			
		группа БУ-1	группа БУ-2	группа БУ-3	группа БУ-4	группа БУ-1	группа БУ-2	группа БУ-3	группа БУ-4
30 м.	высокий	5,3	5,0	4,7	4,4	5,9	5,6	5,3	5,1
	средний	5,6	5,3	5,0	4,7	6,2	5,9	5,6	5,4
	низкий	5,9	5,6	5,3	5,0	6,4	6,2	5,9	5,7
60м.	высокий	9,7	9,3	8,7	8,2	10,8	10,5	9,9	9,4
	средний	10,0	9,7	9,0	8,6	11,1	10,8	10,3	9,8
	низкий	10,3	10,0	9,3	9,0	11,4	11,1	10,7	10,2
300м	высокий	54,5	53,0	49,0	45,2	1,06,0	1,03,0	58,0	53,6
	средний	57,0	54,5	51,0	47,2	1,08,0	1,06,0	1,02,0	55,6
	низкий	1,02,0	57,0	53,5	49,7	1,10,0	1,08,0	1,05,0	58,0
600м(для бегунов на 400м и 400с/б.)	высокий	2,08,0	2,05,0	1,54,5	1,47,5	2,42,0	2,32,0	2,20,0	2,09,0
	средний	2,12,0	2,08,0	1,59,0	1,51,5	2,52,0	2,42,0	2,27,0	2,14,5
	низкий	2,16,0	2,12,0	2,05,0	1,55,5	3,00,0	2,52,0	2,32,0	2,20,0
Прыжок в длину с/м	высокий	160	180	190	200	145	160	170	185
	средний	145	160	170	180	130	145	155	170
	низкий	130	145	150	160	120	130	140	160
Тройной прыжок в длину с/м	высокий	460	490	520	540	460	480	510	540
	средний	430	460	490	520	435	460	480	510
	низкий	410	430	460	490	415	435	460	480
Подтягивание/ отжимание	высокий	4	5	6	8	6	8	10	12
	средний	2	3	4	6	4	6	8	10
	низкий	1	1	2	4	2	4	6	8

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)  
юноши – спринт, прыжки, барьеры.**

Вид испытаний	Оценка	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
30 м	высокий	4,2	4,1	4,0	3,9
	средний	4,4	4,3	4,2	4,1
	низкий	4,7	4,6	4,5	4,4
60м.	высокий	7,8	7,4	7,1	6,9
	средний	8,2	7,7	7,5	7,3
	низкий	8,5	8,0	7,8	7,5
300м	высокий	41,6	38,7	36,2	34,5
	средний	45,2	41,6	38,7	36,2
	низкий	49,0	45,2	41,6	38,7
600 м (для бегунов на 400м и 400 м с/б.)	высокий	1,47,5	1,41,5	1,40,0	1.35.0
	средний	1,51,5	1,46,0	1,43,0	1.39.0
	низкий	1,54,5	1,51,5	1,46,0	1.43.0
Прыжок в длину с места	высокий	210	220	235	250
	средний	190	200	215	235
	низкий	175	180	200	215
Тройной прыжок с места	высокий	570	640	680	730
	средний	540	600	640	700
	низкий	510	570	600	670
Подтягивание	высокий	6	8	10	12
	средний	4	6	8	10
	низкий	3	4	6	8

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)  
юноши – средние и длинные дистанции**

Вид испытаний	Оценка	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
30 м.	высокий	4,6	4,5	4,4	4,3
	средний	5,0	4,8	4,6	4,5
	низкий	5,4	5,1	4,9	4,6
60м.	высокий	8,2	8,0	7,8	7,6
	средний	8,4	8,2	8,1	7,8
	низкий	8,6	8,4	8,4	8,1
300м	высокий	45,0	43,0	40,0	38,5
	средний	46,5	45,0	41,5	40,0
	низкий	48,0	46,5	43,0	41,5
1000м	высокий	3,03,0	2,56,0	2,50,0	2,37,0
	средний	3,12,0	3,03,0	2,56,0	2,43,0
	низкий	3,18,0	3,12,0	3,03,0	2,50,0
Прыжок в длину с места	высокий	190	210	225	240
	средний	170	190	210	220
	низкий	155	170	200	205
Тройной прыжок с места	высокий	560	590	650	700
	средний	540	560	620	650
	низкий	515	540	590	620
подтягивание	высокий	5	7	9	12
	средний	4	5	7	10
	низкий	3	3	5	8



**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)  
девушки – спринт, прыжки, барьеры**

Вид испытаний	Оценка	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
30 м.	высокий	4,9	4,8	4,6	4,4
	средний	5,1	5,0	4,8	4,6
	низкий	5,3	5,2	5,0	4,8
60м.	высокий	8,9	8,4	8,2	8,0
	средний	9,2	8,8	8,4	8,2
	низкий	9,5	9,2	8,8	8,4
300м	высокий	50,0	46,0	43,0	41,0
	средний	51,5	48,0	45,0	43,0
	низкий	53,0	50,0	47,0	45,0
600м (для 400 и 400 с/б)	высокий	2,03,0	1,50,5	1,47,0	1,43,0
	средний	2,09,0	1,54,0	1,50,5	1,47,0
	низкий	2,15,0	2,03,0	1,54,0	1,50,5
Прыжок в длину с места	высокий	190	200	215	225
	средний	175	185	190	210
	низкий	160	165	170	185
Тройной прыжок с места	высокий	560	600	620	650
	средний	540	570	590	620
	низкий	525	540	570	590
Сгибание рук в упоре	высокий	12	15	20	25
	средний	10	10	15	20
	низкий	8	9	10	15

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ  
И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.  
(ОТДЕЛЕНИЕ Л/АТЛЕТИКИ)  
девушки – средние и длинные дистанции**

Вид испытаний	Оценка	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
30 м.	высокий	5.0	4.9	4.8	4.7
	средний	5.2	5.1	5.0	4.9
	низкий	5.6	5.3	5.2	5.1
60м.	высокий	9.2	9.0	8.8	8.6
	средний	9.5	9.3	9.1	8.9
	низкий	9.9	9.7	9.4	9.3
300м	высокий	50,0	47,5	45,0	43,0
	средний	52,0	50,0	47,5	44,5
	низкий	54,0	52,0	50,0	46,0
1000м	высокий	3,38,0	3,21,0	3,10,0	3,00,0
	средний	3,46,0	3,38,0	3,21,0	3,05,0
	низкий	3,54,0	3,46,0	3,38,0	3,10,0
Прыжок в длину с места	высокий	180	190	205	215
	средний	165	175	190	200
	низкий	150	160	175	185
Тройной прыжок с места	высокий	550	570	610	635
	средний	530	540	590	610
	низкий	510	520	560	590
Сгибание рук в упоре	высокий	10	15	20	25
	средний	7	10	15	20
	низкий	5	5	10	15

### 4.3. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся проводится в форме собеседования:

№ 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. Единая Всероссийская спортивная классификация. 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. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития легкой атлетики.
Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила Ответственность за противоправные действия

**Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся**

№ билета	Содержание
Билет № 1	<p>Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 2	<p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
Билет № 3	<p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
Билет № 4	<p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p>Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p>
Билет № 5	<p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>
Билет № 6	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>
Билет № 7	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом</p> <p>Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

#### 4.4. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе.

**Челночный бег 3 x 10 м** проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

**Подтягивание.** Вися на неподвижной перекладине над головой, нужно подтянуть своё тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины.

**Отжимание.** Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора лёжа на полу. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Всё это считается одним отжиманием. Изменение положения тела при отжиманиях помогает сконцентрировать нагрузку на определённых мышцах.

**Бег 30 м и 60 м** проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении низкого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

**Бег 300 м 400 м 600 м и 1000 м** проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

**Прыжок в длину с места** проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или разновременно.

**Тройной прыжок с места** должен выполняться таким образом, чтобы второе касание грунта было выполнено той же ногой, которой было выполнено первое отталкивание, третье – другой ногой. Таким образом, все десять прыжков должны выполняться в следующей очередности: правой-правой-левой и т.д. или левой-левой-правой и т.д. Попытка не засчитывается, если нога, активно не участвующая в выполнении данной части прыжка не коснется грунта. В остальном действуют те же правила, что и для прыжка в длину.

Примечание: в зависимости от специализации учитывается одна из беговых дистанций (300м или 600м; 100м или 800м)

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Список литература для тренеров

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-Спорт,2010г
2. Комарова А.Д. Легкая атлетика. (многоборья) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту2009г
3. Коробова А.В., Городенцев В.Н. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1, 2, год обуч.), утв. Комитетом по ФКиС, 2012г
4. Лямцев М.И. Легкая атлетика. Учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, утв. Комитетом по ФКиС, 2010 г.
5. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт,2011г
6. Суслов Ф.П. Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт,2012г
7. Травина Ю.Г. Авторский коллектив под общ. Ред. Легкая атлетика. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по ФК и С, 2011г
8. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд - М.: Terra-Спорт,2010г
9. Макарова Г. А. ,Никулин Л. А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта «Советский спорт» 2009г

### 5.2. Список литературы для учащихся

1. Гагуа Е.Д. Тренировка спринтера. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт,2011г
2. Никитушкин В.Г. Легкая атлетика. (бег на короткие дистанции) Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 2009г
3. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт,2011г
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки «Олимпийская литература» 2007г
5. Мирзоев О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов «Физкультура и спорт», «СпортАкадемПресс» 2008 г
6. Глейberman А. Н. Групповые упражнения без предметов «Физкультура и спорт» 2010г
7. Паршиков А.Т., Мильштейн О.А. Спорт и личность. Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М.2009 г
8. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие «ТВТ Дивизион» 2006 г



9. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям «Физкультура и спорт» 2007г

### **5.3.Перечень интернет-ресурсов**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru/
2. Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
3. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/
4. Всероссийский реестр видов спорта.  
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

DOOC SPUTNIK