

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОДГОРЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ЗАУСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА СССР ДУМЧЕВА Ю.Э.»  
ПОДГОРЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор Гриценко С.А.**

**« 29 » августа 2017 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**На педагогическом совете**

**Протокол № 2 от 27.08.2017 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

# **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**(ДЛЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 9 – 17 ЛЕТ)**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 8 ЛЕТ**

**2017**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I Пояснительная записка

II Нормативная часть

III. Методическая часть

IV. Система контроля и зачетные требования

V. Информационное обеспечение

VI. Материально-техническое обеспечение

### **(.Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, «Об образовании в Российской Федерации», письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409, Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Рабочая программа по легкой атлетике составлена на основании дополнительной предпрофессиональной программы по лёгкой атлетике.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для развития спортивной, интеллектуальной, психологической подготовки; формирование здорового образа жизни.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование всех спортивных способов плавания;
- планомерное повышение уровня ОФ и СФ подготовленности (гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости):
  - формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, определение к расположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
  - воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи группы УТ - 1 также можно подразделить в зависимости от этапа подготовки в течение сезона. Основными задачами **обще-подготовительного** периода являются - повышение уровня ОФ подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На **специально-подготовительном** этапе тренировка направлена на повышение специальной работоспособности. Основной задачей **соревновательного** периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях. Во время **переходного** периода рекомендуется полноценный отдых после тренировочных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки (приложение 1)

- учебный план учебно-тренировочных занятий (приложение 2)
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки (приложение 3)
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (приложение 4)
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям (приложение 5)
- контрольно-переводные нормативы (приложение 6).

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители (законные представители) и обязательна для исполнения.

Обучение осуществляется в учебно-тренировочных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена ДЮСШ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- летний спортивно-оздоровительный лагерь;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Формы промежуточной аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

***Режим занятий:***

Занятия проводятся на протяжении учебного 2017-2018 года, охватывают 52 недели, т.е. 468 часов. Количество занятий 3 раза в неделю. На данный учебный год общее количество в неделю - 9 часов.

***Формы подведения итогов реализации программы:***

Основными критериями оценки занимающихся на учебно - тренировочном этапе подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНЫЙ

Учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
		Год обучения						
		1	2	1	2	3	4	5
<b>1.</b>	Объемы реализации по предметным областям (час.)							
1.1.	Теоретическая подготовка	38	54	54	78	92	95	105
1.2.	Общая физическая подготовка	52	62	62	82	100	96	120
1.3.	Специальная физическая подготовка	48	86	86	112	130	127	138
1.4.	Избранный вид	152	234	234	312	358	358	409
1.5.	Самостоятельная работа	22	32	32	40	48	52	60
1.6.	Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы						
1.7.	Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы						
1.8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий						
<b>2.</b>	Общее количество часов	312	468	468	624	728	728	832

**Календарный учебный график распределение учебных часов в учебно-тренировочных группах 1 года обучения**

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 6												52
<b>Объем по видам подготовки (в часах)</b>													
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	54
Общая физическая подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	86
Избранный вид спорта	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	234
Самостоятельная работа	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	32
Контрольные и переводные нормативы	По плану работы спортивной школы												
Инструкторская и судейская практика	По плану работы спортивной школы												
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий												
<b>Итого</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>

**СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Средства подготовки	Учебно - тренировочные группы	
	1-й год	%
ОФП	80-90	82
СФП	10-20	18
ТП		

**Календарно - тематическое планирование**

№ занятия	Содержание занятия		
		Часы	Дата
1	<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	3	Сентябрь 1 неделя
2	<b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	3	Сентябрь 2 неделя
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	3	Сентябрь 2 неделя
4	<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме.	3	Сентябрь 2 неделя

	Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.		
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	3	Сентябрь 3 неделя
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	3	Сентябрь 3 неделя
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	3	Сентябрь 3 неделя
8	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	3	Сентябрь 4 неделя
9	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	3	Сентябрь 4 неделя
10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	3	Сентябрь 4 неделя
11	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	3	Сентябрь 5 неделя
12	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	3	Сентябрь 5 неделя
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	3	Сентябрь 5 неделя
14	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	3	Октябрь 2 неделя
15	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	3	Октябрь 2 неделя
16	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	3	Октябрь 2 неделя
17	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	3	Октябрь 3 неделя
18	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	3	Октябрь 3 неделя
19	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	3	Октябрь 3 неделя
20	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	3	Октябрь 4 неделя
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60	3	Октябрь

	М.		4 неделя
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	3	Октябрь 4 неделя
23	<b>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.	3	Октябрь 5 неделя
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	3	Октябрь 5 неделя
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	3	Октябрь 5 неделя
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	3	Октябрь 6 неделя
27	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	3	Ноябрь 1 неделя
28	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	3	Ноябрь 1 неделя
29	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	3	Ноябрь 2 неделя
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	3	Ноябрь 2 неделя
31	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	3	Ноябрь 2 неделя
32	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	3	Ноябрь 3 неделя
33	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	3	Ноябрь 3 неделя
34	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	3	Ноябрь 3 неделя
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	3	Ноябрь 4 неделя
36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	3	Ноябрь 4 неделя
37	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	3	Ноябрь 4 неделя
38	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	3	Ноябрь 5 неделя
39	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	3	Ноябрь 5 неделя
40	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	3	Декабрь 1 неделя
41	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в	3	Декабрь



	высоту. Подвижная игра.		2 неделя
42	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	3	Декабрь 2 неделя
43	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	3	Декабрь 2 неделя
44	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	3	Декабрь 3 неделя
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	3	Декабрь 3 неделя
46	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	3	Декабрь 3 неделя
47	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	3	Декабрь 4 неделя
48	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	3	Декабрь 4 неделя
49	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	3	Декабрь 4 неделя
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	3	Декабрь 5 неделя
51	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1 * 1 м с расстояния 8 м..	3	Декабрь 5 неделя
52	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	3	Декабрь 5 неделя
53	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	3	Январь 2 неделя
54	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	3	Январь 2 неделя
55	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	3	Январь 2 неделя
56	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	3	Январь 3 неделя
57	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	3	Январь 3 неделя
58	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	3	Январь 3 неделя
59	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	3	Январь 4 неделя
60	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	3	Январь 4 неделя
61	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	3	Январь 4 неделя
62	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	3	Январь 5 неделя
63	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	3	Январь 5 неделя
64	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	3	Январь 5 неделя
65	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта, (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	3	Январь 1 неделя
66	Совершенствование техники спринтерского бега:	3	Февраль

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>- изучение техники стартового разгона</li> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции</li> </ul>		1 неделя
67	<p>Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег по повороту</li> <li>- низкий старт на повороте</li> <li>- техника финиширования</li> <li>- совершенствование в технике бега</li> </ul>	3	Февраль 1 неделя
68	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	3	Февраль 2 неделя
69	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	3	Февраль 2 неделя
70	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3	Февраль 2 неделя
71	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	3	Февраль 3 неделя
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отталкивание,</li> <li>- сочетание разбега с отталкиванием</li> </ul>		
72	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	3	Февраль 3 неделя
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника полетной фазы,</li> <li>- группировка и приземление</li> </ul>		
73	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	3	Февраль 3 неделя
74	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	3	Февраль 4 неделя
75	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	3	Февраль 4 неделя
76	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	3	Февраль 4 неделя
77	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	3	Февраль 5 неделя
78	Соревнования по метанию мяча на дальность.	3	Март 1 неделя
79	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	3	Март 1 неделя
80	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	3	Март 2 неделя
81	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	3	Март 2 неделя
82	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	3	Март 2 неделя
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- техника отталкивания</li> <li>- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.</li> </ul>		
83	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.	3	Март 3 неделя
84	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	3	Март 3 неделя
	Техника приземления		
85	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	3	Март 3 неделя
	- изучение техники прыжка в целом		
86	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	3	Март 4 неделя
87	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	3	Март 4 неделя

88	Соревнования по прыжкам в высоту.	3	Март 4 неделя
89	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	3	Март 5 неделя
90	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	3	Март 5 неделя
91	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	3	Март 5 неделя
92	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	3	Апрель 2 неделя
93	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	3	Апрель 2 неделя
94	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	3	Апрель 2 неделя
95	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	3	Апрель 3 неделя
96	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	3	Апрель 3 неделя
97	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1 * 1 м с расстояния 8 м..	3	Апрель 3 неделя
98	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	3	Апрель 4 неделя
99	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	3	Апрель 4 неделя
100	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	3	Апрель 4 неделя
101	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в умеренном темпе 1000 м.	3	Апрель 5 неделя
102	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	3	Апрель 5 неделя
103	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	3	Апрель 5 неделя
104	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	3	Май 1 неделя
105	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	3	Май 1 неделя
106	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	3	Май 1 неделя
107	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	3	Май 2 неделя
108	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	3	Май 2 неделя
109	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	3	Май 2 неделя
110	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	3	Май 3 неделя
111	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	3	Май 3 неделя
112	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	3	Май 3 неделя
113	Изучение техники прыжка в высоту способом	3	Май

	«перешагивание» - изучение техники перехода через планку		4 неделя
114	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	3	Май 4 неделя
115	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	3	Май 4 неделя
116	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	3	Май 5 неделя
117	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	3	Май 5 неделя
118	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	3	Июнь 1 неделя
119	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	3	Июнь 2 неделя
120	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	3	Июнь 2 неделя
121	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	3	Июнь 2 неделя
122	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	3	Июнь 3 неделя
123	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	3	Июнь 3 неделя
124	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	3	Июнь 3 неделя
125	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	3	Июнь 4 неделя
126	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	3	Июнь 4 неделя
127	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1 * 1 м с расстояния 8 м..	3	Июнь 4 неделя
128	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	3	Июнь 5 неделя
129	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	3	Июнь 5 неделя
130	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	3	Июнь 5 неделя
131	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	3	Июль 2 неделя
132	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	3	Июль 2 неделя
133	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	3	Июль 2 неделя
134	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	3	Июль 3 неделя
135	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	3	Июль 3 неделя
136	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	3	Июль 3 неделя
137	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники	3	Июль 4 неделя

	подготовки к оттапливанию.		
138	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	3	Июль 4 неделя
139	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	3	Июль 4 неделя
140	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	3	Июль 5 неделя
141	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	3	Июль 5 неделя
142	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	3	Июль 5 неделя
143	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	3	Июль 6 неделя
144	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	3	Август 1 неделя
145	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	3	Август 1 неделя
146	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	3	Август 2 неделя
147	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	3	Август 2 неделя
148	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	3	Август 2 неделя
149	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	3	Август 3 неделя
150	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	3	Август 3 неделя
151	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	3	Август 3 неделя
152	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1 * 1 м с расстояния 8 м..	3	Август 4 неделя
153	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	3	Август 4 неделя
154	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	3	Август 4 неделя
155	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	3	Август 5 неделя
156	Соревнования по бегу на различные дистанции.	3	Август 5 неделя

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### Организационно-методические особенности многолетней тренировки

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: спортивно-оздоровительный этап и начальной подготовки (от 9 до 10 лет), учебно-тренировочный (от 11 до 15 лет). Возрастные группы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развивающиеся в школе имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) - с 9 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) - с 9 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) - с 9 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет; двигательной реакции - с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить три этапа:

- 1 - набор в группы СОГ ДЮСШ;
- 2 - отбор обучающихся в группы начальной подготовки;
- 3 - перевод с групп начальной подготовке в учебно тренировочные группы;

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- генетические факторы.

#### **Учебный план для ДЮСШ по легкой атлетике**

При составлении тематического плана учтен режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель) и 6 недель спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам;
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

### **Подготовка на короткие дистанции**

В первый год занятий бегунов на короткие дистанции в группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

### **Подготовка на средние и длинные дистанции**

В первый год занятий бегунов на средние дистанции в группах основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, и совершенствования техники бега.

### **Подготовка на короткие дистанции**

При планировании подготовки спринтеров на учебно - тренировочном этапе в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на учебно - тренировочном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов,
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап - специально-подготовительный - включает задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности,

- развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега,
- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2 %.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами являются:

- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП,

- развитие общей выносливости.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта,
- повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований,
- улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2-3 %.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности,
- Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.

### **Подготовка на средние и длинные дистанции**

При планировании тренировки бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата.

На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в соревнованиях при незначительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном - достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

При подготовке легкоатлетов в группах учебно-тренировочных группах увеличивается время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности бегунов необходимо применять медикаментозные и физиотерапевтические средства: ручной и вибрационный массаж, баромассаж, русскую и финскую бани.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Тренер в процессе подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому



личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

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

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом - идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе - ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

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

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного

спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

### **Теоретическая подготовка**

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»,
- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,
- «Сущность спортивной тренировки»,
- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,
- «Периодизация спортивной тренировки»,
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

### **Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.**

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

#### **Педагогические средства восстановления.**

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у

спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

#### **Психологические средства воспитания.**

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

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

#### **НОРМАТИВЫ**

#### **общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно -силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно -силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

#### **Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе (легкая атлетика, девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 60 с/х, с	9,5	9,0	8,7	8,5	8,4
2	Прыжок в длину с места, см	180	190	200	205	210

3	Тройной прыжок с места, см	600	615	630	640	650
4	Десятерной прыжок с места, м	-	-	20,0	21,5	22,1
5	Бег 100 м, с	-	16,5	15,8	14,8	14,6
6	Бег 300 м, с	53,0	51,5	-	-	-
7	Бег 400 м, с	-	-	76,0	70,0	66,0
8	Бег 800 м, мин	-	-	-	-	-
9	Бег 1000 м, мин	4.10	3.55	3.40	3.30	3.18
10	Бег 1500 м, мин	-	-	-	-	-
11	Бег 3000 м, мин	13.15	12.30	12.00	11.45	11.30

### Контрольно-переводные нормативы по годам обучения на тренировочном этапе (легкая атлетика, юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	Тренировочный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 60 с/х, с	9,0	8,5	8,1	7,9	7,8
2	Прыжок в длину с места, см	200	205	210	220	230
3	Тройной прыжок с места, см	-	-	700	730	740
4	Десятерной прыжок с места, м	20,0	21,5	23,0	24,0	25,0
5	Бег 100 м, с	-	14,5	13,9	13,4	12,8
6	Бег 300 м, с	49,0	47,0	-	-	-
7	Бег 400 м, с	-	-	1,01,0	57,0	57,5
8	Бег 800 м, мин	-	-	-	-	-
9	Бег 1000 м, мин	3.25	3.15	3.05	3.00	2.47
10	Бег 1500 м, мин	-	-	-	-	-
11	Бег 3000 м, мин	12.00	11.20	10.45	10.20	9.35

## 5.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Перечень учебно- методических материалов:

Наименование учебно- методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.	1
А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дьюш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005.	1
В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: НИЦ ЭНАС, 2002. ' '	1
Травкин Ю.Г, Ивочкин В.В, «Легкая атлетика (бег на средние дистанции)» - М.; Советский спорт, 1989.	1
В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Физические упражнения и подвижные игры: Метод, пособие, - М.: НИЦ ЭНАС, 2005. '	1
М.Ф. Литвинова. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003.	1
Овчинникова Т. С. Подвижные игры физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском сапу - СПб., 2006.	1
Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 кл.- М., Просвещение, 2008	1
<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a> - Министерство спорта Российской Федерации	
<a href="http://www.mon.gov.ru/">http://www.mon.gov.ru/</a> - Министерство образования и науки Российской Федерации	
<a href="http://www.wmdow.edu.ru/">http://www.wmdow.edu.ru/</a> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	
<a href="http://www.rusathletics.com/">http://www.rusathletics.com/</a> - Фдсоация лёгкой атлетики России	

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	6
Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	2
Свисток	2
Мат гимнастический	6
Мяч футбольный	4
Секундомер	1
Канат	1
Мяч баскетбольный	10
Корзина для мячей	1
Фишки (конусы)	10
Скакалка	20
Гантели	10
Набивной мяч	10
Весы электронные медицинские	1