

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

по виду спорта «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
**базового и углубленного уровня**

Срок реализации программы – 8 лет

**Составитель:**

Плесовских Светлана Викторовна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории по легкой атлетике

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

**Рецензент:**

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	29
1.1.Календарный учебный график	29
1.2.План учебного процесса	32
1.3.Расписание учебных занятий	35
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	37
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям:	37
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта	37
2.1.2. Общая физическая подготовка и «Общая и специальная физическая подготовка»	46
2.1.3. Вид спорта (легкая атлетика)	63
2.1.4. Основы профессионального самоопределения	70
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры	72
2.1.6. Судейская подготовка	75
2.2.Объемы учебных нагрузок	76
2.3.Методические материалы	77
2.4.Методы выявления и отбора одаренных детей	81
2.5.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	87
<b>3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ</b>	95
3.1. Воспитательная работа	95
3.2. Профориентационная работа	97
3.3. Антидопинговые мероприятия	98
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	100
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	101
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы	104
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся	105
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	107
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	110

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Легкая атлетика» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

– Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

– Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

– Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В основу программы положена «Дополнительная предпрофессиональная программа базового уровня по виду спорта «Легкая атлетика» к.п.н. Тимченко Е.С., утвержденная ФГБОУ «ФЦОМОФВ» в 2019 году.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Уровень сложности программы – *базовый и углубленный.* Программа

направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.

*Актуальность* программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования легкоатлетических упражнений для всестороннего развития детей, укрепления здоровья, воспитания морально-волевых качеств, трудолюбия. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, входит в программу летних Олимпийских игр. В системе физического воспитания легкая атлетика играет ведущую роль благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов. По количеству занимающихся легкой атлетикой в 2018 году в системе дополнительного образования Российской Федерации данный вид спорта входит в четверку наиболее популярных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол). В основе видов спорта легкой атлетики заложены естественные локомоторные движения человека, что объясняет доступность легкоатлетических упражнений и возможность варьировать тренировочную нагрузку. Занятия по легкой атлетике проводятся в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях, таким образом, обеспечивается всестороннее физическое развитие, укрепляется здоровье детей.

Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «легкая атлетика» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка. *Цель* программы - сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на

осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

*Задачи* образовательной программы:

- формирование базовых (начальных) знаний в области физической культуры и спорта, и сопутствующих дисциплин;
- обучение основам техники и тактики легкой атлетики;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения,
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта легкая атлетика;
- привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к занятиям по виду спорта легкая атлетика;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- мотивация к познавательной деятельности; формирование потребности к пополнению и расширению знаний.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по легкой атлетике в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – легкая атлетика;
- различные виды спорта и подвижные игры.

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта – легкая атлетика;

- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

### *Характеристика вида спорта легкая атлетика*

Основу легкой атлетики составляют пять видов спорта: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности (44 разновидности, 24 для мужчин и 20 для женщин). Легкоатлетические виды по своей структуре делятся на циклические, ациклические смешанные. С точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости и специальной выносливости.

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин. У мужчин и женщин проводятся заходы: на стадионе - 3, 5, 10 км; в манеже - 3, 5 км; на шоссе - 10, 20 км у женщин, у мужчин - 20, 35, 50 км. Классические (К) виды: у мужчин - 20 и 50 км, у женщин - 20 км.

Бег: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

*Гладкий бег* - циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 50, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля - проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин; - длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м - проводится на стадионе (в манеже - только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км -

проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции - суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль - самую длинную дистанцию непрерывного бега.

**Барьерный бег** - по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К), 300, 400(К) м у женщин; 60,110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин.

**Бег с препятствиями** - по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция -2000, 3000 (К) м - одинаковые у мужчин и женщин.

**Эстафетный бег** - по структуре смешанный вид, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4x400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4x200 м и 4x400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов:800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты - мужчины и женщины). Большой популярностью пользуются так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м - у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м - у женщин.

**Кроссовый бег** - смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8,12 км; у женщин: 1, 2, 3, 4, 5, 6 км.

Прыжки: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега; б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега; б) тройной прыжок с разбега.

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину (К) - смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) тройной прыжок (К) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и не обладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) - ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами.

Метание диска (К), метание молота (К) - ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости,



ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе.

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копьё, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копьё, 800 м. К неклассическим видам многоборья относятся: пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин - пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин - девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11-13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов недопустима.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта легкая атлетика включает следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Дисциплины вида спорта легкая атлетика

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины					
бег 30-50 м	064	1	8	1	1	Я

бег 60 м	002	1	8	1	1	Я
бег 100 м	003	1	6	1	1	Я
бег 200 м	004	1	6	1	1	Я
бег 300 м	005	1	8	1	1	Я
бег 400 м	006	1	6	1	1	Я
бег 400 м (круг 200м)	077	1	8	1	1	Я
бег 600 м	007	1	8	1	1	Я
бег 800 м	008	1	6	1	1	Я
бег 800 м (круг 200м)	078	1	8	1	1	Я
бег 1000 м	009	1	8	1	1	Я
бег 1500 м	010	1	6	1	1	Я
бег 1500 м (круг 200м)	079	1	8	1	1	Я
бег 1 миля	011	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м	012	1	8	1	1	Я
бег 3 000 м (круг 200м)	080	1	8	1	1	Я
бег 5 000 м	013	1	6	1	1	Я
бег 10 000 м	014	1	6	1	1	Я
бег 100 км	018	1	8	1	1	Л
бег 100 км - командные соревнования	070	1	8	1	1	Л
бег 24 часа	019	1	8	1	1	Л
бег 24 часа - командные соревнования	062	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 10 - 21.0975 км -командные	074	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 15 км	015	1	8	1	1	Я
бег по шоссе 21.0975 км	016	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42.195 км -командные соревнования	072	1	8	1	1	Л
бег по шоссе 42,195 км	017	1	6	1	1	Я
бег по шоссе (эстафета)	076	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х100 м	020	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 200 м	021	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м	022	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м (круг 200 м)	081	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х 400 м – смешанная	089	1	6	1	1	Я
эстафета 4 х 800 м	065	1	8	1	1	Я
эстафета 4 х1500 м	066	1	8	1	1	Л
эстафета 100 м + 200 м + 300 м + 400 м	086	1	8	1	1	Н
эстафета 100м + 200м + 400м +800м	067	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 60 м	023	1	8	1	1	Я
бег с барьерами 100 м	024	1	6	1	1	Б
бег с барьерами 110 м	025	1	6	1	1	А
бег с барьерами 300 м	087	1	8	1	1	Н
бег с барьерами 400 м	027	1	6	1	1	Я
бег с барьерами (эстафета 4 х 100м)	068	1	8	1	1	Б
бег с барьерами (эстафета 4 х 110м)	069	1	8	1	1	А
бег с препятствиями 1 500 м	071	1	8	1	1	Н
бег с препятствиями 2 000 м	028	1	8	1	1	Я

Продолжение таблицы 1

бег с препятствиями 3 000 м	030	1	6	1	1	Я
горный бег - длинная дистанция	084	1	8	1	1	Л
горный бег - командные соревнования	085	1	8	1	1	Я
горный бег вверх - вниз	083	1	8	1	1	Я
горный бег вверх	082	1	8	1	1	Я
кросс - командные соревнования	058	1	8	1	1	Я

кросс 1 км	031	1	8	1	1	С
кросс 2 км	032	1	8	1	1	С
кросс 3 км	033	1	8	1	1	Я
кросс 4 км	034	1	8	1	1	Б
кросс 5 км	035	1	8	1	1	Я
кросс 6 км	036	1	8	1	1	Б
кросс 8 км	037	1	8	1	1	А
кросс 10 км	038	1	8	1	1	М
кросс 12 км	039	1	8	1	1	М
Трейл	090	1	8	1	1	Л
хольба - командные соревнования	029	1	8	1	1	Л
хольба 1000-3000 м	040	1	8	1	1	Н
хольба 5 000 м	041	1	8	1	1	Л
хольба 10000 м (или 10 км)	042	1	8	1	1	Я
хольба 20 км	043	1	6	1	1	Я
хольба 35 км	044	1	8	1	1	Л
хольба 50 км	045	1	6	1	1	Л
прыжок в высоту	046	1	6	1	1	Я
прыжок с шестом	047	1	6	1	1	Я
прыжок в длину	048	1	6	1	1	Я
прыжок тройной	049	1	6	1	1	Я
метание диска	050	1	6	1	1	Я
метание молота	051	1	6	1	1	Я
метание копья	052	1	6	1	1	Я
метание гранаты	053	1	8	1	1	Я
метание мяча	054	1	8	1	1	Н
толкание ядра	055	1	6	1	1	Я
3-борье	056	1	8	1	1	Н
4-борье	057	1	8	1	1	Н
5-борье (круг 200 м)	073	1	8	1	1	Я
6-борье	059	1	8	1	1	А
7-борье - командные соревнования	001	1	8	1	1	Ж
7-борье (круг 200 м)	060	1	8	1	1	А
7-борье	061	1	6	1	1	Б
8-борье	075	1	8	1	1	Ю
10-борье - командные соревнования	026	1	8	1	1	М
10-борье	063	1	6	1	1	А
командные соревнования - 19 упражнений	088	1	8	1	1	Л

### *Адресат программы*

Для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня сложности по виду спорта легкая атлетика зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления (таблица 2).

Таблица 2

### *Контрольные упражнения для зачисления в группы*

*по виду спорта легкая атлетика*

№	Контрольные упражнения	8 лет		9-10		11-12		13-14	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м со старта, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		6,9	7,1	6,2	6,4	-	-	-	-
2.	Бег 60 м со старта, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		-	-	-	-	10,9	11,3	9,6	10,6
3.	Бег 500 м, мин, с	Не более		Не более		Не более		Не более	
		2,45	2,55	2,35	2,45	2,15	2,25	2,00	2,10
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		21	18	27	24	32	28	35	31
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		110	105	130	120	150	135	170	150
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		2	1						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	Не менее		Не менее		Не менее		Не менее	
		-	-	19	13	24	16	30	19

Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет, из них 6 лет на базовом уровне сложности, 2 года – на углубленном. Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности - 8 лет, в группу углубленного уровня сложности – 14 лет. Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

на базовом уровне сложности:

- в группах 1-3 года обучения - минимальная 10, максимальная 30 человек;
- в группах 4 года обучения – минимальная 10, максимальная – 25 человек;
- в группах 5-6 года обучения – минимальная 7, максимальная 25

человек;

на углубленном уровне сложности:

— в группах 1,2 года обучения - минимальная 7, максимальная 20 человек;

— в группах 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная – 20 человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 3.

Таблица 3

*Распределение недельной нагрузки по годам обучения*

Год обучения	Мин. возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
Базовый уровень сложности						
1	8	2-3	2x2 2x1x1 2x2x2	4-6	46	184-276
2	9	3	2x2x2	6	46	276
3	10	3-4	2x2x2 2x2x2x2	6-8	46	276-368
4	11	4	2x2x2x2	8	46	368
5	12	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
6	13	4-5	3x2x3x2 2x2x2x2x2	10	46	460
Углубленный уровень сложности						
1,2	14-16	4-6	3x3x3x3 2x3x2x3x2 2x2x2x2x2x2	12	46	552
3,4	16-18	5-6	3x3x2x3x3 2x2x3x3x2x2	14	46	644

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году

обучения и в группах углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет: на базовом уровне сложности – 2208 часов; на углубленном уровне сложности – 1196 часов.

Основными формами образовательного и тренировочного процессов являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;
- дистанционное, электронное обучение;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и

асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

*Планируемые результаты* освоения образовательной программы базового уровня сложности по обязательным предметным областям:

#### Первый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знания истории развития спорта «легкая атлетика»;
- представления о роли физической культуры и спорта в РФ;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- сведения по истории Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены, ценности спорта, принципы честной спортивной борьбы.

#### «Общая физическая подготовка»

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и

системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

#### «Вид спорта – легкая атлетика»

- изучение основ двигательных действий: ходьба, бег, метания, прыжки;

- освоение техники подготовительных упражнений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях:

- ✓ техника высокого и низкого старта, способность стартовать из разных положений, с использованием разнообразных препятствий; способность реагировать на стартовые команды;

- ✓ метания разнообразных предметов с различными заданиями: на дальность, в цель, с вращением, назад через голову, на заданное расстояние, броски мяча в сетку, в стену, в цель; метание детского копьа;

- ✓ прыжки в длину с места, с короткого разбега, прыжки в разных направлениях в стороны вперед, со скакалкой, прыжки через препятствия (игровая форма заданий), «точный» прыжок в длину;

- соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на второй год обучения по программе;

- знания правил безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по легкой атлетике;

- ознакомление с правилами эксплуатации физкультурно-



спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта легкая атлетика.

### Второй год обучения

#### «Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- краткие сведения о физическом развитии человека (основные показатели);
- представление о классификации основных форм движения;
- знания особенностей питания юных легкоатлетов;
- ознакомление с системой профилактических мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- знания о влиянии вредных привычек на здоровье: курение, алкоголь, отсутствие режима учебы и отдыха, этическая сторона проблемы - допинг.

#### «Общая физическая подготовка»

- формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр,

освоение правил подбора упражнений;

— освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

#### «Вид спорта – легкая атлетика»

— изучение основ двигательных действий: бег, метания, прыжки (специально-подготовительные (имитационные) упражнения):

✓ бег по виражу, повторный бег, «прогрессивный бег», бег по дистанции, финиширование, бег с низкого старта, бег с высокого старта и стартовый разгон;

✓ прыжки с места и с разбега с добавлением предметов; прыжки через препятствия (малые барьеры), прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), «многоскоки», прыжки на одной ноге;

✓ ходьба и бег с подскоками;

✓ метания в цель, метание детского копьа, метание с места, метания из разных положений, метание диска, легкого ядра;

— знание терминологии в виде спорта легкая атлетика;

— соблюдение правил по виду спорта легкая атлетика;

— выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на третий год обучения по программе;

— освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенностями подготовки мест занятий легкой атлетикой;

— знания правил спортивной безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований.

#### Третий год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

— знание терминологии: физические качества: силы, быстроты, выносливости; спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;

— краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;

— знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по легкой атлетике);

— знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг-контроля, антидопинговые правила.

#### «Общая физическая подготовка»

— формирование основных двигательных умений (без стабилизации движения): бег, прыжки, метания, ходьба;

— освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнером на сопротивление, на снарядах);

— повышение уровня разносторонней физической подготовленности - освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

— формирование навыка организации и проведения подвижных игр, освоение правил подбора упражнений;

— освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

#### «Вид спорта – легкая атлетика»

— умение демонстрировать различные легкоатлетические упражнения: спортивная ходьба, бег, прыжки с разбега и «многоскоки», бросок легкого мяча и толчок ядра;

— метание с места и после подготовительных действий, метания

различных снарядов из разных положений;

- навык барьерного бега, прыжков в длину и высоту, бросков мяча и толкания ядра с места и с разбега;

- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на четвертый год обучения по программе;

- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;

- знание основных правил в видах легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки и метания; единая всероссийская спортивная классификация; уровни соревнований;

- соблюдение техники безопасности на занятиях по легкой атлетике.

#### Четвертый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;

- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки; спортивная форма;

- понимание разницы между массовым спортом и спортом высших достижений;

- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости);

- сведения о современном состоянии и перспективах развития легкой атлетики в России, в мире: деятельность Международной ассоциации легкоатлетических федераций, Европейской легкоатлетической ассоциации.

«Общая физическая подготовка»

- развитие координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

— развитие быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

— развитие скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);

— развитие силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

— развитие гибкости и равновесия - статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15-20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10-12 раз, статические упражнения).

#### «Вид спорта – легкая атлетика»

— освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений:

- ✓ прыжок с шестом через препятствия, прыжок в длину с короткого разбега, тройной прыжок с короткого разбега, прыжок в высоту с приземлением на спину;
- ✓ метание подросткового диска с места, метание детского копья с места, с одного - двух скрестных шагов разбега.
- ✓ спринтерские и барьерные эстафеты, барьерный бег, бег на

выносливость 1000м.;

— выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на пятый год обучения по программе;

— ознакомление с правилами судейства видов спорта легкая атлетика, основные действия судей.

### Пятый год обучения

#### «Теоретические основы физической культуры и спорта»

— понимание роли физической культуры в поддержании работоспособности, занятия физической культурой и спортом в различные возрастные периоды жизни человека;

— знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения; воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы);

— знания принципов отбора физических упражнений в занятия легкой атлетикой; по направленности их воздействия;

— владение краткими сведениями о возрастном развитии организма;

— знания медицинских и психологических последствий допинга; санкции в случае выявления нарушений;

— навык составления плана-конспекта занятия по легкой атлетике;

— начальные знания законодательства в сфере образования, в области физической культуры и спорта: Федеральные законы об образовании, о физической культуре и спорте;

#### «Общая физическая подготовка»

— развитие координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);

— развитие быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием

бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

— развитие скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);

— развитие силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

— развитие гибкости и равновесия - статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15-20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10-12 раз, статические упражнения).

#### «Вид спорта – легкая атлетика»

— разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств:

- ✓ освоение техники спортивной ходьбы (движение ног и таза, сочетание движения рук и ног);
- ✓ освоение техники низкого старта, спринтерского и эстафетного бега (бег по прямой, по повороту, стартовый разгон, передача эстафетной палочки в коридоре с использованием гандикапа); сочетание ходьбы с бегом (кросс в умеренном темпе), равномерный бег и бег с ускорениями;
- ✓ основа техники прыжков в высоту и длину (прыжок в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись», прыжок в

- высоту способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»);
- ✓ освоение техники различных способов метаний набивного мяча, ядра, диска и копья;
- овладение тактическими приемами в легкой атлетике;
- умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам;
- владение классификационными требованиями по виду спорта легкая атлетика;
- способы контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, контроль эмоциональной сферы во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

#### Шестой год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения);
- понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта: указы и распоряжения Президента РФ, обязанности и права обучающихся;
- основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

#### «Общая физическая подготовка»

- развитие координационных способностей (движения головой, руками, прыжки со сменой положения ног, прыжки по ориентирам, прыжки с поворотом, ходьба с изменением направления, с перешагиванием, по бревну, упражнения в беге по ориентирам, с изменением направления т.д.);



— развитие быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без): бег на отрезке 30-40 м, с ускорением, бег на отрезке 30-60 м. с высокого и низкого старта, семенящий бег, с высоким подниманием бедра, бег прыжками, с захлестыванием голени, бег в различных направлениях;

— развитие скоростно-силовых способностей (старт из различных положений, старт с сопротивлением, бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м, бег с утяжелителями, бег с сопротивлением 10-15 м, челночный бег 3x20 м 4-5 раз и т.д.);

— развитие силы (ходьба в приседе, в полуприседе, выпадами, подтягивание на руках, лазание, упражнения на сопротивление, броски мяча весом 1-3 кг., передвижение на руках в упоре лежа с помощью партнера, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, применение отягощений в упражнениях, эспандеров, гантелей, тренажеров и т.д.);

— развитие гибкости и равновесия - статического и динамического (акробатические упражнения различной сложности, повторные маховые движения руками, ногами, сгибания, разгибания, скручивания туловища, выполняются с большой амплитудой и разной скоростью: пружинистые наклоны вперед, в стороны с постоянно увеличивающейся амплитудой, 15-20 раз; махи левой и правой ногой вперед и назад, 10-12 раз, статические упражнения).

#### «Вид спорта – легкая атлетика»

— освоение техники беговых, прыжковых упражнений, спортивной ходьбы и метаний на уровне навыка;

— выполнение нормативов по контрольным упражнениям итоговой аттестации;

— проведение практического занятия (или части занятия) под контролем тренера-преподавателя;

— навык контроля функционального состояния организма во время занятий легкой атлетикой (фиксирование частоты сердечных сокращений,

внешних признаков утомления);

- навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств;

- навык планирования и регулирования нагрузки в занятии;

- краткие сведения о травмах легкоатлетов и средствах восстановления;

- умение анализировать собственные ошибки, и недочеты соперников;

- предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной помощи.

*Планируемые результаты* освоения образовательной программы углубленного уровня сложности по обязательным предметным областям:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

- знание истории развития спорта «легкая атлетика»;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований ЕВСК по легкой атлетике, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий легкой атлетикой;

- знание основ спортивного питания.

«Общая и специальная физическая подготовка»

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие

гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по легкой атлетике;
- развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий легкой атлетикой.

#### «Вид спорта – легкая атлетика»

- обучение и совершенствование техники и тактики легкой атлетики;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по легкой атлетике;
- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой;
- знание официальных правил соревнований и судейства по легкой атлетике;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### «Основы профессионального самоопределения»

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.



## **I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В таблицах 4-8 представлен учебный план по образовательной программе, рассчитанный на 46 недель обучения, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

### **1.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Начало учебного года – 1 сентября, продолжительность – 46 недель, шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Занятия планируются, исходя из недельной нагрузки, по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера-преподавателя и составляют 4-6 недель, преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы базового уровня сложности представлен в таблице 4, углубленного уровня сложности – в таблице 5.



I. Календарный учебный график

Год обучения		Календарный учебный график												Сводные данные																																		
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Аудиторные занятия (теория)	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего																												
1,2	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	36	484	24	4	4	0	552
3,4	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644
	С	01-06	07-13	14-20	21-27	28.12-03.01	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07.02	08-14	15-21	22-28	01-07.03	08-14	15-21	22-28	29.03-04.04	05-11	12-18	19-25	26.04-02.05	03-09	10-16	17-23	24-30	31.05-06.06	07-13	14-20	21-27	28.06-04.07	05-11	12-18	19-25	26.07-01.08	02-08	09-15	16-22	23-29	30-31	64	548	24	4	4	0	644

T - теория П - практика С - самостоятельная работа Э - промежуточная аттестация И - итоговая аттестация К - каникулы

## 1.2. План учебного процесса

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы составляет:

на базовом уровне сложности:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (легкая атлетика);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры.

на углубленном уровне сложности:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (легкая атлетика);
- 15-30% Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% Судейская подготовка.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалов и других способов (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом



индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 6, углубленного уровня сложности – в таблице 7.

Таблица 6

## План учебного процесса базового уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (8 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>2208</b>	<b>92</b>	<b>220</b>	<b>1864</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1968</b>	<b>72</b>	<b>220</b>	<b>1676</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>248</b>	<b>232</b>	<b>330</b>	<b>330</b>	<b>414</b>	<b>414</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	220		220		2,5	0,5	28	28	36	36	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	488	38		450	9,5	1,5	54	86	78	78	96	96
1.3.	Вид спорта (легкая атлетика)	1260	34		1226	16	2	166	118	216	216	272	272
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>240</b>	<b>20</b>		<b>220</b>			<b>28</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	240	20		220			28	44	38	38	46	46
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>220</b>						<b>28</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1864</b>						<b>236</b>	<b>236</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>384</b>	<b>384</b>
<b>4.1.</b>	<b>Тренировочные мероприятия</b>	<b>1710</b>						<b>216</b>	<b>210</b>	<b>286</b>	<b>286</b>	<b>356</b>	<b>356</b>



## Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	<b>Практические занятия</b>	<b>1022</b>						<b>474</b>	<b>548</b>
4.1.	Тренировочные мероприятия	974						432	506
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	72						36	36
4.3.	Иные виды практических занятий	12						6	6
5.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>48</b>						<b>24</b>	<b>24</b>
6.	<b>Аттестация</b>	<b>16</b>						<b>8</b>	<b>8</b>
6.1.	Промежуточная аттестация	8						4	4
6.2.	Итоговая аттестация	8						4	4

### 1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 8, утвержденное расписание занятий отделения легкой атлетики на 2019-2020 учебный год представлено в приложении (приложение 1).

### Расписание учебных занятий на 20\_\_/20\_\_ учебный год

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Ст. тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

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

#### **2.1.1 Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Цель предметной области - содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством формирования интеллектуальной культуры личности, интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также

самостоятельного изучения специальной литературы по различным вопросам легкой атлетики и другим разделам теоретической подготовки.

Основные темы, изучаемые в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в таблице 9.

Таблица 9

*Содержание предметной области*

*«Теоретические основы физической культуры и спорта»*

Уровень сложности Раздел/год обучения	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе	x	x	x	x	x	x	x	x
История возникновения легкоатлетического спорта, развитие легкой атлетики в России и мире	x	x	x	x	x	x	x	x
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	x	x	x	x	x	x	x	x
Личная и общественная гигиена	x	x	x	x	x	x	x	x
Правила легкой атлетики	x	x	x	x	x	x	x	x
Спортивное и специальное оборудование и инвентарь	x	x	x	x	x	x	x	x
Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта			x	x	x	x	x	x
Специальные навыки	x	x	x	x	x	x	x	x
Развитие творческого мышления	x	x	x	x	x	x	x	x
<b>Итого часов</b>	28	28	36	36	46	46	46	64

Содержание программного материала по разделам предметной области БУС – 1 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Физическая культура как составляющая общей культуры.

Массовый народный характер спорта в нашей стране.

2. История возникновения легкоатлетического спорта, развитие легкой атлетики в России и мире. Возникновение легкой атлетики. Легкая атлетика - олимпийский вид спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом.

4. Личная и общественная гигиена. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

5. Правила легкой атлетики. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Соревнования по бегу. Беговые дорожки. Правила старта и финиша.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по легкой атлетике. Стадион, стандарты беговых дорожек, стартовые колодки. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений легкой атлетики. Развитие умения точно выполнять технические задания.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта.

БУС - 2 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная

классификация и её значение. Физическая культура в системе образования.

2. История возникновения легкоатлетического спорта, развитие легкой атлетики в России и мире. Значение и место легкой атлетики в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены легкоатлеты мира, России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Систематическое занятие спортом (легкой атлетикой). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма.

4. Личная и общественная гигиена. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

5. Правила легкой атлетики. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению. Соревнования по бегу. Спринтерский бег. Бег на длинные дистанции. Бег с барьерами. Эстафетный бег.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Эстафетная палочка. Легкоатлетические барьеры. Спортивная форма легкоатлета. Обувь для бега. Техника безопасности занятий легкой атлетикой.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие «чувства пространства» и «чувства препятствия» при выполнении физических упражнений (открытый стадион, спортивный зал, расположение партнеров, соперников на дорожках, барьер).

9. Развитие творческого мышления. Изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта. Создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий.



БУС - 3 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Функции и значение физической культуры и спорта в обществе. Современное спортивное движение.

2. История возникновения легкоатлетического спорта, развитие легкой атлетики в России и мире. Достижения российских легкоатлетов в мировом спорте. Легкоатлетические федерации.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

4. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Вред курения и употребления спиртных напитков.

5. Правила легкой атлетики. Технические дисциплины легкой атлетики. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Метание. Квалификационные соревнования.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Условия хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Снаряды для метания. Сектор для прыжков в длину. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий легкой атлетикой.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Законодательство РФ в сфере образования, области физической

культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие «чувства предмета» с которым или посредством которого выполняется физическое упражнение и «чувства препятствия» (граната, эстафетная палочка, барьер, планка).

9. Развитие творческого мышления. Изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил.

БУС - 4 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Развитие детско-юношеского спорта. Олимпийское движение, Олимпийские игры.

2. История возникновения легкоатлетического спорта, развитие легкой атлетики в России и мире. Состояние и основные задачи развития легкой атлетики в Тюменской области. Система легкоатлетических соревнований. Первенство области, чемпионаты России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Восстановительные мероприятия в спорте.

4. Личная и общественная гигиена. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим питания спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Профилактика вредных привычек.

5. Правила легкой атлетики. Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования.

Дисквалификация спортсмена.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке бегунов. Устройство для совершенствования техники старта у бегунов. Устройство для тренировки бега через барьеры.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений легкой атлетики. Развитие умения точно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для занятий различными дисциплинами легкой атлетики.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Использование разнообразных средств и методов, различного инвентаря. Развитие умения оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

БУС - 5 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Выдающиеся спортсмены Тюменской области.

2. История возникновения легкоатлетического спорта, развитие легкой атлетики в России и мире. Спортивные достижения легкоатлетов Тюменской области. Спортивные сборные команды РФ и Тюменской области. Школьные спартакиады, чемпионаты России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа. Дневник самоконтроля, его формы, содержание.

4. Личная и общественная гигиена. Правила здорового образа жизни. Режим тренировочной деятельности и отдыха в период соревнований. Восстановительные мероприятия в спорте. Профилактика вредных привычек.

5. Правила легкой атлетики. Легкоатлетические многоборья. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке легкоатлетов. Устройство «парашют» для развития скоростно-силовых качеств ног легкоатлетов. Приспособление для обучения технике движений рук при беге.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений легкой атлетики. Развитие умения точно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для занятий различными дисциплинами легкой атлетики.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Использование разнообразных средств и методов, различного инвентаря. Развитие умения оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

БУС - 6 год обучения; УУС 1,2 и 3,4 годы обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Национальные проекты в области физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивные проекты в Тюменской области.

2. История возникновения легкоатлетического спорта, развитие легкой атлетики в России и мире. Задачи и перспективы дальнейшего развития

легкой атлетики в России. Участие Российских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающихся, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

4. Личная и общественная гигиена. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.

5. Правила легкой атлетики. Способы определения результатов на соревнованиях по легкой атлетике. Система зачетов. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке спортсменов-прыгунов. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования в легкой атлетике, а также его ремонт.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Тюменской области.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений легкой атлетики. Развитие



## Продолжение таблицы 10

гибкости, силы, ловкости, быстроты, выносливости								
Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы	х	х	х	х	х	х	х	х
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости	х	х	х	х	х	х	х	х
Общеподготовительные подготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания	х	х	х	х	х	х	х	х
Специально-подготовительные упражнения для формирования основных физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания							х	х
<b>Итого часов</b>	54	86	78	78	96	96	126	161

## Содержание разделов для всех годов обучения

Общеразвивающие упражнения – строевые упражнения

Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!». Расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении. Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищам, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки на месте и с продвижением.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами

*Упражнения для всех групп мышц.* Прыжки, наклоны, повороты, приседания, выпады. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой,



гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). 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.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости.* Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копьа, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Ходьба: на месте, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в положении полуприсед, присед, с ускорением, с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения, ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; с разбега с доставанием баскетбольного щита и кольца, выпрыгивание на

возвышение разной высоты; прыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча; одной, двумя руками, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений (10-15 бросков).

Общеподготовительные упражнения выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие), с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, велоспорт и прочее.

Специально-подготовительные упражнения для формирования основных физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков: бег, ходьба, прыжки, метания

*Упражнения для обучения технике бега:*

1. Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей.
2. То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части.
3. То же, что и в предыдущих упражнениях, но обращать внимание на энергичное поднимание бедра (колена) вперед-вверх.
4. Движения прямыми ногами с широкой амплитудой в опоре на барьерах с нарастающей частотой и сокращением амплитуды до минимальной (45°).
5. Круговые движения ногами с разной амплитудой в стойке на лопатках.
6. Стоя на одной ноге и держась рукой за опору (у стенки), свободные размахивания ногой с повторяющимся акцентом на активный мах назад с быстрым переходом на движение вперед, наибольшее усилие проявлять при быстром торможении ноги сзади и начале движения вперед до колена опорной ноги, далее нога должна вылетать вперед-вверх по инерции, смена положения ног после 10–15 маховых движений, тоже с использованием утяжелений: манжет, обуви.

7. То же упражнение, но акцент на активный мах прямой ногой вперед с быстрым переходом на движение назад, наибольшее усилие при смене направления движения в пределах  $45^\circ$  (крепко держась за опору рукой и привставая на носок опорной ноги) далее нога свободно по инерции продолжает движение назад.
8. Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад и не напрягались, для чего руки можно держать на поясе. Бедро поднимается до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется.
- Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега.
9. Пробегание отрезка 60–80 м с акцентом на хорошем окончании заднего толчка. Для совершенствования техники отталкивания применяется медленный бег с акцентированным отталкиванием за счет полного выпрямления в голеностопном суставе.
10. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.
11. Бег толчками с акцентированным отталкиванием, в момент которого бедро, голень и стопа составляют почти прямую линию.
12. Многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и опусканием на нее.
13. Бег с забрасыванием (захлестыванием) голени назад до касания пятками ягодиц. Следить, чтобы туловище и плечи не наклонялись вперед.
14. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо»). Следить, чтобы опорная нога в момент движения бедра маховой вперед-вверх полностью выпрямлялась, а таз достаточно подавался вперед.

15. И.п. – основная стойка. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15–20 м, сохраняя полученный таким путем наклон туловища.
16. И. п. — основная стойка. Движение согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняется сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались энергично до отказа и не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой или полотенцем на плечах.
17. В положении широкого выпада упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений.
18. В положении среднего выпада толчком обеих ног в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавлять амплитуду и частоту движений, тоже с гантелями в руках.
19. Ходьба широкими выпадами до 15–20 шагов с упругим наступанием и быстрым выпрямлением ноги вперед-вверх, постепенно добавлять темп шагов с последующим переходом в легкий бег, затем встряхивание ног.
20. Пробегание отрезка 60–80 м на входе в поворот. Следить за плавным входом в поворот, за наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад.
21. То же, но пробегая по повороту.
22. Пробегание отрезка 60–80 м при выходе из поворота. Следить за плавным переходом от бега по повороту к бегу по прямой. Обратит внимание на наклон туловища вперед-влево.
23. Бег с высокого старта на расстояние 40–50 м. Обратит внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием.
24. Бег с низкого старта на расстояние 30–40 м. Обратит внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.
25. Бег под уклон по наклонной дорожке (4–5°).

26. Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот (120–150 м).

27. Бег в среднем темпе 200–400 м.

28. Пробегание отрезка 50–60 м с набеганием на финиш. Применяются различные варианты: грудью, поворотом правого и левого плеча. Количество пробегаемых отрезков, их длина зависят от степени подготовленности бегуна, а также от специализации в беге на короткие, средние или длинные дистанции

*Упражнения для обучения технике барьерного бега:*

Упражнения, способствующие овладению работой рук

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях. На счет 1–2–3– движение руками, как при беге; на счет 4 проделать более широкое движение вперед, выпрямляя руку в локтевом суставе, и вернуться в и.п. Посылая руку вперед, несколько наклониться; возвращаясь в и.п., руку нести через сторону. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.

2. И.п. как в упражнении 1. Имитация работы рук в ходьбе. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.

3. И.п. как в упражнении 1. Имитация работы рук в беге. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.

4. И.п. – основная стойка, руки согнуты в локтях. Имитация работы рук с одновременным подниманием маховой ноги с тазом вперед-вверх и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед-вниз. Выполнять в движении, т.е. в ходьбе с продвижением вперед.

5. И.п. – маховую ногу на барьер. Имитация работы рук. По возможности маховую ногу, лежащую на барьере, не сгибать в коленном суставе. Повторить 8–12 раз, 2–3 серии.

6. Сидя в положении как над барьером, маховая нога прямая, толчковая согнута и отведена в сторону, наклоны вперед до касания грудью бедра; то же положение, но выполнять быстрый подъем ног поочередно и одновременно.

7. То же положение, но отклоны назад до лечь на спину, не отрывая от пола колена толчковой ноги, можно с помощью партнера.

Методические указания.

Данные упражнения дают занимающимся некоторое представление о движении рук в барьерном беге. Исполняя их, нужно следить, чтобы рука проходила далеко вперед. Посылая руку вперед, одновременно наклонять туловище, как бы догоняя руку. В начале обучения темп исполнения медленный.

Упражнения, способствующие правильному движению маховой ноги

1. И.п. – стать у барьера, рукой взяться за планку сверху. Быстро поднять маховую ногу, согнуть в колене и опустить в и.п. Выполнять в среднем и быстром темпе.
2. И.п. – стать боком у гимнастической стенки (барьера), рукой взяться за перекладину на уровне плеч. Поднять бедро маховой ноги выше горизонтали с последующим выбрасыванием пяткой вперед. Быстро опустить прямую ногу вниз.
3. То же упражнение, только выполняется с резиновым амортизатором.
4. Пружинистые наклоны к прямой опорной ноге, другая нога, согнутая в коленном и тазобедренном суставах, лежит голенью на барьере, после 4–6 наклонов выпрямиться и несколько отклониться назад.
5. И.п. – стать лицом к стенке на расстоянии 110–150 см. Высоко поднимая бедро маховой ноги, активно выбросить голень с последующим касанием стены («атака» барьера). Упражнение выполнять с ускорением в конце.
6. То же упражнение, только выполняется с ходьбы или с небольшого разбега.
7. То же упражнение, только выполняется с последующим продвижением на опору (гимнастический конь).
8. И.п. – стать лицом в сторону движения. «Атака» на гимнастического коня через стоящий впереди низкий барьер. Упражнение выполняется с места, с ходьбы или легкого бега, во всех случаях с постепенным ускорением

движения в конце. Расстояние между барьером и гимнастическим конем 30–80 см.

9. Расставить 5–6 невысоких барьеров на расстоянии 8–12 м. Пробегая сбоку барьера, маховую ногу переносить через него, толчковую вне его. Между барьерами бежать с высоким подниманием бедра.

10. Разведение ног из положения маховая нога на возвышенной опоре с упругим доставанием противоположной рукой носка, поочередно менять маховую ногу.

11. То же с опорой на наклонной скамейке с упругими наклонами, разведение ног до продольного шпагата.

12. Из положения стоя на одной ноге, маховая на барьере с опорой руками, пружинистые сгибания опорной ноги с медленным опусканием до касания пола коленом, вернуться назад.

13. Из исходного положения стоя на толчковой ноге в 120–140 см от стенки активное поднимание бедра маховой ноги вперед-вверх с подъемом на переднюю часть стопы на опорной ноге и последующим выбрасыванием голени пяткой вперед в упор на стену.

14. То же с опорой голенью на возвышенную опору (коня) с вынесением противоположной руки и наклоном тела.

Методические указания.

Выполняя упражнения 4–7, следить за быстрым продвижением таза вперед за счет активного выноса маховой ноги и за отталкиванием. Упражнение 7 особенно полезно, если спортсмен при «атаке» барьера посылает прямую маховую ногу, не согнутую в коленном суставе.

Упражнения, способствующие правильному движению толчковой ноги

1. И.п. – стать на расстоянии 90-120 см сбоку барьера, держаться за жердь гимнастической стенки. Перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, через барьер сбоку. Имитация переноса толчковой ноги проводится из крайне-заднего положения, вначале медленно, затем ускоряя движение над барьером. Следить, чтобы нога была согнута в колене.



2. То же задание, но подойти с 2–3 шагов сбоку к барьеру, поднять маховую ногу коленом вперед-вверх и, активно опуская ее за барьер, пронести толчковую через барьер и далее высоко коленом перед собой, руки одновременно касаются опоры.
3. То же упражнение, только выполняется с резиновым амортизатором. При выполнении упражнения проносить толчковую ногу у самого края барьера.
4. То же упражнение, только выполняются без резинового амортизатора и без барьера.
5. То же упражнение, только выполняется с двух, четырех и шести шагов. Подойти к барьеру, поднять маховую ногу коленом вперед-вверх, затем активно опустить за барьер. Рукой в этот же момент коснуться опоры.
6. Два барьера стоят на расстоянии 180–250 см один от другого. В ходьбе поочередно переносить толчковую ногу сбоку каждого барьера.
7. И.п. –стать сбоку от барьера, держаться руками за опору. Один барьер установлен наклонно и перпендикулярно гимнастической стенке. Скольжение стопой вдоль планки барьера.
8. 5–6 невысоких барьеров расставлены на расстоянии 7–12 м. Пробегая сбоку барьера, толчковую ногу переносить через него. До барьера и между барьерами бежать с высоким подниманием бедра или укороченными шагами. Выполняется в среднем и быстром темпе.
9. Стоя между двумя барьерами, придерживаясь руками, отведение свободной ноги назад и перенос скольжением по верхней планке барьера вперед с высоко поднятым коленом, расслабленную ногу отвести махом назад и повторить упражнение, добавлять высоту барьеров.

Методические указания.

При переносе толчковой ноги через барьер обратить внимание на свободный и быстрый вынос бедра вперед. При выполнении упражнений необходимо избегать отклонения туловища назад. Держаться высоко. Следить, чтобы толчковая нога при переносе через барьер была согнута в колене и движение начиналось из крайне-заднего положения. Если занимающийся во время бега

через барьер поднимает стопу толчковой ноги выше колена, т.е. забрасывает голень вверх, а колено «топит» вниз, ему можно рекомендовать упражнение б –перенос толчковой ноги вдоль наклонного барьера.

#### Упражнения, способствующие согласованности движений

1. Поставить два барьера и гимнастического коня. Расстояние между барьерами 2–3 м, от второго барьера до гимнастического коня –около 1,5 м. Переход в ходьбе через два барьера с последующей «атакой» гимнастического коня. При переходе через барьер маховую ногу опускать быстро. Сильно вперед не наклоняться.
2. Расставить барьеры, как в предыдущем упражнении. Преодоление барьеров на подскоке.
3. Поставить пониженного гимнастического коня. Преодолеть препятствие в движении шагом. На носках подойти к гимнастическому снаряду, поднять маховую ногу, согнутую в колене, вверх-вперед и активно опустить вниз; сразу же оттолкнуться толчковой ногой, быстро вывести ее вперед, на первый беговой шаг за препятствием.
4. Ходьба с активным перешагиванием через 3-5-7 барьеров в один шаг между ними, то же перешагивание на каждый шаг (поочередно меняется маховая толчковая нога) с более узкой расстановкой барьеров, постепенно увеличивайте темп движений и согласованность с работой рук.
5. Расставить 3–7 низких барьеров на расстоянии 8–12 м. Бег в 5 шагов между барьерами.
6. Расставить 3–5 барьеров на расстоянии 3–4 м. Постепенно расстояние между барьерами можно увеличивать. Бег с высокого старта в один шаг. Выполнять в среднем и быстром темпе.
7. Расставить 3–5 барьеров на расстоянии 8,5–9,14 м, высота барьеров 60–106 см. Бег с высокого и низкого старта.

Методические указания.

«Атаку» гимнастического коня можно выполнять с места, с одного шага и с нескольких шагов. При выполнении всех упражнений таз не должен

отставать. Бросок («атака») прodelывается быстро. Стопу толчковой ноги во время «атаки» не разворачивать в сторону. «Атаку» надо начинать от таза, колено согнутой ноги поднимать вверх-вперед. Во всех упражнениях толчковую ногу переносить с акцентом на быстром выносе ее в положение бегового шага. Между барьерами держаться высоко, т.е. не подседать. Расстояние между барьерами и высота их меняются в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся.

### Упражнения для обучения технике прыжка в длину

#### Упражнения для овладения техникой разбега

1. Разбег по беговой дорожке с выведением таза вперед к моменту завершения полетной фазы.
2. Пробегание первой части разбега (до контрольной отметки) прыжкообразным бегом в 6 беговых шагов.
3. Пробегание первой части разбега по наклонной дорожке, второй (6 беговых шагов) – по ровной.
4. Пробегание разбега: а) с отягощением (пояс 2,3,5 кг); б) без отягощения.
5. Пробегание разбега с увеличением его длины на 2–4 беговых шага.
6. Пробегание нормального разбега с отталкиванием в конце.

Методические указания.

Упражнения для совершенствования разбега должны выполняться свободно, без излишнего напряжения, с расчетом на отталкивание в конце.

#### Упражнения для овладения техникой отталкивания

1. И.п. – основная стойка, штанга весом 20–40 кг на плечах. Ходьба со штангой широким шагом с акцентом на выведении таза вперед при постановке толчковой ноги на опору (30–40 м). Главное внимание уделять мягкому и быстрому «накатыванию» тазом на толчковую ногу, которая должна быть несколько согнута. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. – основная стойка, штанга весом 20–40 кг на плечах. Ходьба со штангой с акцентом на разгибании толчковой ноги и подъеме маховой, согнутой в колене (30–40 м). Необходимо как бы вытянуться на толчковой

ноге вверх. Бедро маховой ноги должно быть параллельно земле. Выполнять в среднем темпе.

3. И.п. –основная стойка, штанга весом 40-50 кг на плечах. С 2–3 шагов ходьбы поставить толчковую ногу на опорную площадку (высота 20–30 см) и, отталкиваясь маховой, быстро разогнуть толчковую с последующим подъемом маховой. Выполнять с акцентом на выведении таза вперед, в быстром темпе.

4. И.п. –толчковая нога впереди, маховая сзади. Выталкивание в беге под толчковую ногу с последующим преодолением 5 барьеров. Обращать внимание на быстрое отталкивание. Туловище прямое. Выполнять в быстром темпе.

5. И.п. то же. Выталкивание в беге на толчковой ноге на третий и пятый шаг, с последующим приземлением на маховую и пробегание. Выполнять в быстром темпе.

6. И.п. то же. С 4–6 беговых шагов –прыжки на горку матов с приземлением на маховую ногу. Обращать внимание на выход таза в толчке вперед. Не спешить подтягивать толчковую ногу. Выполнять в быстром темпе.

7. И.п. то же. С 4–6 беговых шагов прыжок в длину в «шаге» через два барьера: от места толчка до первого барьера 180–220 см, от первого до второго –80–90 см. Туловище должно быть незначительно наклонено вперед. Выполнять в среднем и быстром темпе.

8. И.п. то же. С 6–7 беговых шагов прыжок в длину с прямого разбега через планку на высоте: а) 70–80 см; б) 90–100 см; в) 110–120 см; г) 130–140 см. Отталкивание делать на расстоянии 80–90 см от ближней стойки. Не «заваливать» плечи вперед. Выполнять в быстром темпе.

9. И.п. то же. С 4–8 беговых шагов прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира рукой, грудью, головой. Отталкивание на расстоянии 2–2,5 м от проекции ориентира. Выполнять в среднем и быстром темпе.

10. И.п. то же. С 4–8 беговых шагов прыжки с ноги на ногу в последовательности: пол (толчковая) –мостик (маховая) –низкий конь (толчковая) с доставанием подвешенного ориентира. Обращать внимание на конечное отталкивание толчковой ногой. Вылет должен быть в положении «шага». Выполнять в среднем и быстром темпе.

11. И.п. –стать на толчковую ногу, маховую согнуть. С 6–8 м разбега скачками прыжок в длину. В разбеге не спешить. Выполнять в среднем темпе.

12. И.п. –стать на гимнастическую скамейку, ноги на ширине плеч. Штанга весом 20–50 кг на плечах. Шагая вперед, разогнуть опорную ногу с одновременным движением маховой на гимнастическую стенку (от скамейки до стенки 200–280 см). Не спешить с разгибанием ноги вверх. Выполнять в среднем и быстром темпе.

13. И.п. –толчковая нога впереди, маховая сзади. С 2–4 беговых шагов прыжок-кувырок с последующим вставанием на толчковую ногу и махом свободной ноги. После кувырка вывести таз вперед, затем быстро подняться на ноги. Выполнять в медленном, среднем и быстром темпе.

14. И.п. то же. С 6–8 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выведении таза вперед, толкаясь как бы вдогонку. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем и быстром темпе.

15. И.п. то же. С 4–6 беговых шагов прыгнуть на гимнастическую стенку и приземлиться маховой ногой на рейку. Не «заваливать» плечи вперед. Выводить вперед таз. Выполнять в быстром темпе.

16. И.п. то же. С 4–6 беговых шагов прыжок в длину с отталкиванием от боковой стенки перевернутого козла или от бугорка. Не подседать на маховой ноге перед толчком. Выполнять в среднем и быстром темпе.

17. С разбега 4–6 беговых шагов отталкивание вперед-вверх с напрыгиванием на повышенную опору (маты, конь), увеличивайте расстояние до опоры.

### Упражнения для овладения техникой движений в полете

1. И.п. –толчковая нога впереди, маховая сзади. С 4–6 беговых шагов прыжок через две линии (180–220 см) в «шаге» с последующим приземлением на маховую ногу и пробеганием. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
2. И.п. то же. С 6–8 беговых шагов прыжок в «шаге» через два препятствия, расположенных один от другого на расстоянии 90–100 см и от места толчка до первого барьера – 180–200 см. Туловище держать прямо. Вывести таз вперед. Выполнять в среднем темпе.
3. И.п. то же С 6–8 беговых шагов прыжок в длину. На счет 1 –выход в «шаге»; на счет 2 –таз вывести вперед и несколько опустить колено маховой ноги; на счет 3 –приземлиться на обе ноги. Таз выводить плавно, но без отвала плеч назад. Туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.
4. И.п. –одна нога впереди, другая сзади. Руками на уровне головы держаться за канат. Оттолкнуться толчковой ногой с последующим выходом тазом на канат. По мере продвижения каната по кругу делать «гигантские шаги». Своевременно посылать таз вперед. Выполнять в медленном и среднем темпе.
5. И.п. то же. С 2–4 беговых шагов выйти в положение «шага» на канат, мягко опустить маховую ногу и вывести вперед толчковую; подтянуть маховую к толчковой, прогнуться и спрыгнуть с каната на обе ноги (страхует партнер). Не спешить со сменой положения ног. Выполнять в медленном и среднем темпе.
6. И.п. то же. С 4–6 беговых шагов, отталкиваясь с подкидного мостика, прыгнуть в длину способом «ножницы». Смену положений ног начинать от движения бедра и поворота таза. Выполнять в среднем и быстром темпе.
7. С разбега 4–8 беговых шагов отталкивание вперед-вверх с перепрыгиванием через планку с бокового или прямого разбега, постепенно поднимать высоту планки или удалять место отталкивания, управляя

направлением действий в отталкивании. Приземление на маты или в яму с песком, губками.

Методические указания.

При выполнении упражнений акцентировать внимание на первом шаге, который должен быть широким и активным. Достигается это за счет выведения таза вперед без опускания бедра маховой ноги. Положение ног менять без спешки, свободно. При этом основное внимание уделяется сохранению равновесия.

#### Упражнения для овладения техникой приземления

1. И.п. – вис на кольцах. Раскачивание на кольцах. Впереди, на расстоянии 1 м, находится барьер (100 см) или планка для прыжков в высоту. На каче назад подтянуть колени к груди, на каче вперед выпрямить перед собой ноги и перенести через барьер. Ступни ног держать на себя. Выполнять в медленном и среднем темпе.

2. И.п. – стать на борту ямы с шестом в руках. Опираясь шестом об опору, толчком двух ног прыжок в длину с выбросом вперед прямых ног и последующим приземлением на пятки. Ноги выбрасывать вперед после прохождения шестом вертикали.

3. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади на носке. С 4–6 беговых шагов прыжок в длину с акцентом на выбросе прямых ног вперед и приземлении на ягодицы. Ступни ног взять на себя. Повторить 6–8 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе.

### **2.1.3. Обязательная предметная область «Вид спорта - легкая атлетика»**

Цель предметной области - развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики в дисциплинах легкой атлетики; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;
- обучение основам техники вида спорта легкая атлетика;
- усвоение терминологии в виде спорта легкая атлетика;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям соответствующим году обучения;
- освоение правил вида спорта легкая атлетика;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение правил безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря в легкой атлетике, правил поведения на физкультурных и спортивных мероприятиях, знание спортивной экипировки, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм во время занятий легкой атлетикой;
- приобретение инструкторских умений и навыков.

#### *Обучение основам техники вида спорта легкая атлетика*

В легкой атлетике много видов с относительно простой (бег) и сложной (прыжок с шестом) техникой выполнения соревновательного упражнения, поэтому процесс обучения осуществляется в определенной последовательности. В беговых видах: бег на средние и длинные дистанции, спринтерский бег, эстафетный бег, барьерный бег, бег на 3000 м с препятствиями.

В легкоатлетических прыжках на последовательность обучения влияют



сложность техники и психологическая напряженность вида: высота - «перешагивание», длина - «согнув ноги», длина - «прогнувшись», длина - «ножницы», высота - «фосбери-флоп», длина - тройной прыжок, прыжок с шестом.

Метания различаются по технической сложности и психической напряженности вида: метание малого мяча, метание гранаты, метание копья, толкание ядра со скачка, метание диска, толкание ядра с поворота, метание молота.

*Содержание программного материала  
предметной области «Вид спорта»*

Специально-подготовительные упражнения для всех годов обучения.

Специально-подготовительные упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия, что зависит от сложности того или иного упражнения и поставленной в занятии задачи.

К первой группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию быстроты и создающие представление о технике движения бегуна: семенящий бег; бег с захлестыванием голени; бег на месте с опорой рук о стенку; беговые движения ног в стойке на лопатках; бег через набивные мячи; бег по кругу диаметром 10-20 м, бег из круга и в круг; бег из различных исходных положений по сигналу; бег назад, высоко поднимая колени, переходя по сигналу на бег вперед, не меняя темпа движения; имитация движения рук (как при беге); бег под гору, на прямых ногах, «олений» бег, «велосипед».

Ко второй - упражнения, содействующие в основном развитию силы и беговой выносливости. Это бег с высоким подниманием бедра, по лестнице, «толчками», с партнером (с сопротивлением), медленный бег, темп - 1 км за 5-6 мин. Спринтерский бег из различных стартовых положений (с низкого и высокого старта, с хода), бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, контроль движения рук во время выхода со старта и бега по

дистанции. Спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта.

К третьей группе относятся упражнения, содействующие в основном развитию силы, прыжковой ловкости и прыгучести: прыжки с разбега, с места через скамейки, через набивные мячи, через барьеры, поставленные на расстоянии 2-3 м друг от друга; повторные прыжки толчками двух ног; повторные прыжки «шагом» с одной ноги на другую; «скачком» на одной ноге; прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенного мяча одной и двумя руками, головой, ступней, коленом; подскок за счет замаха ногой; ритмические подскоки и прыжки вверх на напряженных ногах (ноги почти не сгибаются); то же с отягощением; разнообразные прыжки с места и с разбега - в высоту, длину, тройные, пятерные и другие; комбинированные прыжки толчком с пола и с подкидной доски, прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3-х, 5-ти, 10-ти 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.

К четвертой группе - упражнения, содействующие развитию силы и навыков метания: подбрасывание и ловля мяча прямыми руками снизу вверх; броски вперед вверх, постепенно увеличивая расстояние с партнером; броски мяча назад вверх через голову; броски мяча прямыми руками сбоку с поворотом туловища; толкание мяча от груди без работы ног и туловища; то же с предварительным прогибом и легким пружинистым движением ног; то же с более энергичным движением ног и туловища; то же с ловлей мяча, амортизируя движение сгибанием рук, ног, прогибом туловища и пружинистым переходом в обратный толчок; то же, но броски и толчки одновременно обоими партнерами двумя мячами; мяч в вытянутых руках над головой, метание мяча влево и вправо с предварительным наклоном, не

сгибаемая ног; сидя на полу ноги врозь, толкание от груди и броски двумя и одной рукой; то же, броски сбоку прямыми руками; броски, толчки и метания набивных мячей, теннисных мячей, тяжестей разного веса и размера, одной и двумя руками, с места, с шага, с двух-трех шагов со скачка, с поворотом.

Метания: подводящие и имитационные упражнения для рук (отведение руки в метании, 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, теннисных мячей, броски набивного мяча с разбега, броски по цели или ориентиру в яме с песком, на сетке, на снегу.

Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции 300-500 м., бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (22,5 мин.). Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м и 6х10м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 8001000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

#### Технико-тактическая подготовка.

БУС – 1 год обучения

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике бега на короткие дистанции. Ознакомление и обучение технике метаний спортивных снарядов. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению. Обучение технике низкого старта и стартового разбега. Обучение технике бега по прямой дистанции. Обучение технике бега на повороте. Обучение технике движения рук во время бега.

БУС – 2 год обучения.

Закрепление техники бега и метаний. Метание набивных мячей. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции. Обучение технике метаний спортивных снарядов. Ознакомление с особенностями бега, ознакомление с недостатками, пути их устранения.

Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.  
Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега.  
Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники беговых упражнений.

БУС – 3 год обучения.

Специальные подготовительные упражнения бегуна. Бег в переменном темпе с изменением скорости. Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц. Исправление ошибок в технике видов легкой атлетики. Закрепление техники бега и метаний. Метание набивных мячей. Совершенствование техники бега: бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; бег с хода тоже на коротких отрезках; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см); различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; выполнение специальных беговых упражнений на частоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники беговых упражнений.

БУС – 4 год обучения.

Совершенствование техники бега и метаний: бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время; бег с хода тоже на коротких отрезках; бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см). Выполнение специальных беговых упражнений на частоту. Специальные подготовительные упражнения бегуна. Бег в переменном темпе с изменением скорости.

Совершенствование техники бега на средние дистанции и короткие дистанции. Обучение технике метаний спортивных снарядов. Ознакомление с особенностями бега, ознакомление с недостатками, пути их устранения. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту.

БУС – 5,6 год обучения.

Совершенствование техники бега и метаний. Бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании. Бег с хода тоже на коротких отрезках. Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см). Выполнение специальных беговых упражнений на частоту. Специальные подготовительные упражнения бегуна. Бег в переменном темпе с изменением скорости. Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц. Совершенствование техники бега на средние дистанции и короткие дистанции. Совершенствование техники метаний спортивных снарядов. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега. Совершенствование техники бега по виражу. Совершенствование техники бега по прямой. Совершенствование техники прыжков в длину с места, с разбега, прыжков в высоту.

УУС 1,2 и 3,4 года обучения.

Совершенствование техники бега и метаний. Бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании. Бег с хода тоже на коротких отрезках. Бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см). Выполнение специальных беговых упражнений на частоту. Специальные подготовительные упражнения бегуна. Бег в переменном темпе с изменением скорости на различных дистанциях Бег с повышенной и максимальной скоростью на отрезках 100, 200, 400 м. Спринтерский бег на отрезках 20, 30, 40, 50, 60м. Бег с ходу на отрезках 10-30 м. Специальные подготовительные упражнения без предметов и с предметами для укрепления мышц.

Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метаний спортивных снарядов. Совершенствование техники бега с изменением ритма и скорости бега. Приобретение соревновательного опыта.

#### Инструкторская и судейская практика.

БУС – 3, 4 года обучения. Терминология легкой атлетики. Подача команд для построения, перестроения.

БУС – 5, 6 года обучения. Подача основных команд. Проведение разминки. Качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок.

УУС – 1,2,3,4 года обучения. Проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя. Судейство внутри школьных соревнований, выполнение обязанностей судьи на виде, секретаря на виде, старшего судьи на виде.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы, практических занятий в качестве помощников тренеров и судей.

#### **2.1.4. Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня сложности**

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием легкоатлетических упражнений, подготовки спортсменов массовых разрядов.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в легкой атлетике;

— приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с легкоатлетами массовых разрядов;

— приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся.

Непосредственное решение задач предусмотрено программой занятий с учащимися тренировочных групп углубленного уровня сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся в процессе занятий должны овладеть принятой в легкой атлетике терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки легкоатлетов массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря, оборудования и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими спортсменами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку.

Во время обучения необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.). В процессе практики обучающиеся должны закрепить базовые практические навыки показа легкоатлетических упражнений, овладеть основами развития основных физических качеств, основами техники и тактики легкой атлетики.

В процессе освоения программы обучающиеся должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий в группах 1 и 2 года обучения базового уровня сложности. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и

исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся групп базового уровня сложности в разучивании отдельных упражнений и приемов. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием легкоатлетических упражнений. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

### **2.1.5. Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники видов легкой атлетики посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложно-координационных видов спорта: гимнастика, акробатика; выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);

- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;

- формирование навыка сохранения физической формы;

- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;

- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу - навык солидарного действия.



### *Различные виды спорта*

Баскетбол: ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и другое. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение менять направление движения для получения мяча, броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: удары по мячу ногой, на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание: навык удержания на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость, прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

#### *Подвижные игры с преимущественной направленностью*

Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, комбинированные эстафеты.

Бег на короткие дистанции: «Бег с мячом», «День» и «Ночь», «Бег по прямой из различных положений», «Бег по линиям», «Челночный бег», «Кто лучший?», «Кто точнее?», «Метание в подвижную цель», «Самый сильный», «Толкание мяча в обруч», «Толкание ядра через препятствие», «Толкай выше!».

Кросс: «Чередование ходьбы и бега», «Старт группами», «Командный бег».

Прыжки в высоту: «Достань мячик», «Оттолкнись и приземлись», «Кто выше?», «Бег флажков», «Лиса и куры», «Прыгни в цель», «Брось выше», «Допрыгни до мяча», «Удочка с прыжками «перешагиванием».

Прыжки в длину: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»,

«Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком», «Эстафета с преодолением препятствий», «Челнок».

Метания: «Выстрел в небо», «Заставь отступить», «От щита в поле», «Толкачи», «В горизонтальную мишень», «Через сетку», «Силачи», «Марш-бросок», «Мячом в цель».

#### *Акробатические упражнения*

— *упражнения в балансировании*: равновесия, шпагаты, мосты, упоры, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у гимнастической стенки с помощью партнера.

— *вращательные упражнения*: перекаты в группировке, кувырки вперед в группировке из упора присев, из основной стойки, после разбега; кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, длинный кувырок вперед, длинный кувырок вперед через препятствие, кувырки назад; перевороты в стороны и вперед, перевороты колесом.

Применяют статические упражнения, групповые, парные упражнения, пирамиды, бросковые упражнения.

Гимнастические упражнения: прыжки в поролоновую яму, прыжки со скакалкой, с двойным вращением, с подтягиванием колен к груди, вращая скакалку вперед, назад. Лазание по канату. Упражнения на батуте: прыжки с поворотами на  $90^0$ ,  $180^0$ ,  $360^0$ ,  $720^0$ , с подтягиванием колен к груди, с приземлением на колени.

Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

Участие обучающихся в официальных соревнованиях регламентируются календарным планом спортивно-массовых мероприятий (приложение 2).

### **2.1.6. Вариативная предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)**

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области организации и проведения массовых соревнований по легкой атлетике.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы и участия в организации и судействе соревнований. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, спортсмены приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении внутришкольных соревнований в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На 2-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги. В этих функциях обучающимся необходимо набираться опыта судейства на соревнованиях внутришкольного и городского уровня.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения квалификации «Юный спортивный судья» по виду спорта.

## 2.2. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана процессе реализации программы представлено в таблице 11, учебная нагрузка – в таблице 12.

Таблица 11

*Соотношение объемов обучения по предметным областям  
по отношению к общему объему учебного плана*

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	2	3	4
<b>1. Обязательные предметные области</b>			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
<b>2. Вариативные предметные области</b>			
2.1	Различные вида спорт и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

## Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	1,2
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество занятий в неделю	3	3	4	4	4-5	4-5	4-6	4-6
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460	552	552
Общее количество занятий в год	138	138	184	184	184 - 230	184- 230	184-276	184-276

### 2.3. Методические материалы

*Средства и методы спортивной тренировки.*

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

*Методы, используемые в процессе обучения*

#### 1. Практические методы.

— *Метод упражнения.* Систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

— *Метод разучивания по частям.* Метод предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое. Это облегчает процесс усвоения действий. Этот метод незаменим при обучении сложным по координации действиям и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и группы мышц.

— *Метод разучивания в целом.* Применяется на любом этапе обучения.

— *Игровой метод*. Наиболее характерными признаками игрового метода являются: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях; чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий; высокие требования к творческой инициативе в действиях.

— *Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях.

## 2. Словесные методы.

Рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

## 3. Наглядные методы:

— правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

— демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся;

— применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние

### *Рекомендации по проведению тренировочных занятий*

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед каждым занятием ставится определённая цель и задачи.

Основными задачами подготовительной части являются:

1. Организация группы, сообщение задач занятия, мобилизация внимания.

2. Подготовка к выполнению основной части: повышение работоспособности организма, эмоциональный настрой на предстоящую работу; предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц. Материал для подготовительной части подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки, общеразвивающие и специальные упражнения, различные подготовительные упражнения общего характера, игровые упражнения и подвижные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве изучаемого материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- для развития быстроты и ловкости;
- для развития силы;
- для развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, году обучения. В основной части занятия изучают и совершенствуют технику легкоатлетических видов. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением методических принципов. Количество повторений каждого упражнения должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Основная часть занимает 45-60 мин. В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы обучающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (скоростно-силовых, взрывной силы, скоростной выносливости, быстроты, координации



движений, гибкости и др.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности обучающихся.

На занятиях по общей физической подготовке широко применяют элементы гимнастики, акробатики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается всестороннее гармоничное развитие легкоатлета.

Задачи заключительной части занятия:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма.

2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом. Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой. На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировочного занятия.

#### **2.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если обеспечена комплексная методика оценки личности обучающегося, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится

выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. Спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей.

*1. Принцип учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

*2. Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3. *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4. *Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5. *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6. *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

*Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.*

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение

при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько обучающиеся соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в

каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

#### *Медицинское обеспечение.*

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающихся проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий легкой атлетикой с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

## **2.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

### Общие требования безопасности

— К проведению учебных занятий допускаются лица в возрасте не моложе 18 лет, имеющие профессиональную подготовку, прошедшие вводный инструктаж, а также первичный, повторный или (при необходимости) внеплановый инструктаж по охране труда на рабочем месте, прошедшие предварительный (при поступлении на работу) и проходящие периодические медицинские осмотры и не имеющие медицинских противопоказаний.

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

— Во время проведения тренировочных занятий на тренера-преподавателя и обучающихся могут воздействовать следующие вредные и опасные производственные факторы:

- возможность получения травм при несоблюдении мер безопасности;
- возможность поражения электрическим током при прикосновении к металлическим не токоведущим частям незаземленного оборудования, к токоведущим частям оборудования.

— К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

— Тренер-преподаватель обязан в начале учебного года провести инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, правилам поведения при поездках со всеми обучающимися и проводить дополнительные инструктажи по мере необходимости, с обязательной отметкой в журнале.

— Тренер-преподаватель следит за тем, чтобы обучающиеся были одеты в спортивную форму в соответствии с видом спорта «легкая атлетика», температурой в зале (на улице). Спортивная форма должна быть удобной не стесняющей движений.

—Обувь должна быть на подошве, исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу и не стеснять кровообращение.

—Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

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

—Весь используемый спортивный инвентарь должен храниться в соответствующих шкафах. При этом запрещается размещать на полке груз, общая масса которого превышает установленную для данной полки грузоподъемность.

—При занятиях разрешается использовать только прошедшие освидетельствование (испытание) и принятые в эксплуатацию с оформлением соответствующих актов оборудование и спортивные снаряды.

—В помещении для проведения занятий должна ежедневно производиться влажная уборка.

—Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

—Опасные факторы, способствующие получению травмы обучающимися, при проведении занятий в зале и на спортивной площадке:

- выполнение упражнений без соответствующей разминки;
- загрязненные, неисправные спортивные снаряды, инвентарь;
- плохо укрепленное оборудование;
- наличие посторонних предметов на площадке или вблизи ее;
- падение на твердом покрытии.

— После перенесённых травм или заболевания обучающиеся допускаются к занятиям только с разрешения врача (учреждения или поликлиники).

— В начале занятия обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.



— Контроль за выполнением требований инструкции осуществляет администрация учреждения.

— За нарушение требований инструкции участники педагогического процесса несут личную ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

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

#### Требования безопасности перед началом занятий

— Тренер-преподаватель должен быть на рабочем месте за 20 минут до начала занятий, убедиться в исправности инвентаря, оборудования, безопасности состояния помещений:

- проверить санитарное состояние помещений, достаточность освещения; наличие и целостность деталей крепления спортивного оборудования;
- отсутствие видимых повреждений электроарматуры, электропроводки, в т.ч. и изоляции; исправность полов в помещении, убедиться, что полы ровные, чистые, сухие, находятся в исправном состоянии, не имеют щелей, выбоин, набитые планки и торчащие из пола предметы не допускаются;
- отсутствие возможности падения каких-либо предметов со стен;
- надежность крепления рам и стекол к рамам, прочность запорных приспособлений и надежность их действия,
- отсутствие на дверях пружин и доводчиков;
- отсутствие на уровне, не превышающем роста занимающихся, вбитых в стены гвоздей (шурупов).

— При неготовности сооружений к эксплуатации занятия в данном месте не проводить, о чем своевременно уведомить администрацию учреждения в письменной форме.

— При проведении занятий вне помещения (на спортивной площадке) проверить:

- отсутствие на территории ям, битого стекла и посуды, настируганных досок, обрывков проводов, предметов с торчащими крепежными элементами (гвоздями и т.п.), хозяйственного инвентаря, сухостойных деревьев;
- отсутствие на территории незапертых колодцев, мусорных ящиков;
- отсутствие участков с пролитыми жидкостями (масло, бензин ит.п.);
- отсутствие на территории костров.

— Убрать со спортивной одежды все колющие предметы.

— За 15 минут до начала занятий тренер-преподаватель обязан:

- встретить обучающихся, проводить в раздевалку;
- проверить наличие спортивной формы у обучающихся, при ее несоответствии не допускать обучающихся к занятиям;
- проверить отсутствие у обучающихся колющих и острых предметов;
- проверить отсутствие на руках обучающихся свежих мозолей;
- проверить отсутствие у обучающихся во рту жевательной резинки, конфет и пр.;
- напомнить обучающимся о правилах безопасности при занятиях;
- выдать обучающимся необходимый инвентарь.

— При температуре ниже +15 градусов занятия в зале не проводятся.

— Тренер-преподаватель должен уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах и обморожениях.

### Требования безопасности во время занятий

*Тренер-преподаватель обязан:*

— Во время тренировочных занятий неотлучно находиться с обучающимися.

— Начинать занятия с разминочных упражнений на все группы мышц, особое внимание уделить мышцам спины, лучезапястным и голеностопным суставам.

— Обучать детей безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом придерживаться принципов доступности и последовательности в обучении.

— Обеспечить соблюдение детьми требований правил вида спорта легкая атлетика.

— Ознакомить обучающихся с правилами страховки и самостраховки, мерами предупреждения возможных спортивных травм.

— Организовать выполнение упражнений таким образом, чтобы обучающиеся не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений потоком (один за другим) следить за соблюдением достаточных интервалов, чтобы не было столкновений.

— Обеспечивать во время занятий необходимую дисциплину.

— Внимательно следить за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева и переохлаждения. Нагрузки устанавливать в соответствии с уровнем физического развития и состоянием здоровья, при появлении у обучающихся признаков утомления или недомогания отправлять их к врачу.

— Следить, чтобы во время тренировочных занятий на площадках не было посторонних лиц и предметов.

— Поручать обучающимся наблюдение друг за другом во избежание непредвиденных ситуаций, при появлении опасности нанесения вреда здоровью, обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю.

— Следить за правильным использованием обучающимися душем, туалетными кабинками и шкафчиками.

*При проведении занятий тренеру-преподавателю запрещается:*

— Допускать к занятиям обучающихся, не прошедших инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм.

— Оставлять детей без присмотра, разрешать им самостоятельно заниматься на снарядах, тренажерах, с гантелями и т.п.

— Передоверять кому-либо вверенных работнику детей без разрешения на это директора.

— Оставлять без присмотра используемый в данный момент спортивный инвентарь.

— Использовать неисправное спортивное оборудование и инвентарь.

— Курить, пользоваться открытым огнем в помещениях и в коридорах.

— Пользоваться нагревательными электроприборами в помещениях, в которых находятся дети.

— Проветривать помещения при нахождении в них детей. Открывать форточки можно только стоя на полу, запрещается вставать для этого на подоконник или мебель.

— Скрывать личные заболевания или травмы. Обо всех таких случаях необходимо немедленно докладывать директору.

— Поручать обучающимся переноску, установку и настройку спортивных снарядов.

— Самостоятельно ремонтировать неисправное электрооборудование.

#### *Дополнительные меры безопасности:*

##### Бег и ходьба:

— движение осуществлять только по своей дорожке, убедиться, что она свободна;

— во избежание столкновений во время бега исключить резко «стопорящую» остановку, не стоять на рабочей дорожке (по которой двигаются);

— обгонять всегда справа, при обгоне нельзя резко принимать влево, первая дорожка для всех бегунов;

— в тренировочных занятиях в барьерном беге ставить барьеры на 4-5 дорожки по прямой и на 3-4 дорожки при беге по кругу.

##### Прыжки:

— следить за состоянием места приземления: яма с песком в зоне для

прыжков в длину и тройных должна быть вскопана, маты в зоне для прыжков с шестом должны плотно состыковываться друг с другом;

— выполнять прыжки только после освобождения сектора, после разрешения тренера-преподавателя;

— грабли класть зубьями вниз;

— готовя прыжковую яму, убедиться в отсутствии посторонних предметов;

— не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

— соблюдать очередность выполнения упражнения, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимися.

Метания:

— выполнять упражнения только при отсутствии людей в секторе;

— осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;

— при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;

— в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;

— находясь вблизи зоны метания, во избежание травм осуществлять контроль за выполняющим упражнение, не поворачиваться к нему спиной;

— после броска идти за снарядом только с разрешения тренера-преподавателя, не производить произвольных метаний, не передавать снаряд друг другу броском;

— при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;

— не метать снаряд в не оборудованных для этого местах.

#### Требования охраны труда в аварийных ситуациях

— При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

— При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### Требования безопасности по окончании занятий

— Организованно вывести обучающихся из зала или со спортивной площадки.

— Убрать в отведенное место спортивный инвентарь, тщательно проветрить спортивный зал, проследить за проведением влажной уборки зала.

— Закрыть все окна, форточки, двери.

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

— Отключить электроосвещение.

— Обо всех недостатках, обнаруженных в ходе занятий, и имеющихся замечаниях необходимо сообщить руководителю.

### **III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

#### **3.1. Воспитательная работа**

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

*Основные направления воспитательной работы:*

1. Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям легкой атлетики.
4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

*Основные методы воспитательной работы:*

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

*Основные средства воспитательной работы:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные формы воспитательной работы:*

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- массовые физкультурно-спортивные и культурно-досуговые мероприятия школы и города;



- просмотр соревнований по легкой атлетике (видео, телевидение) и их обсуждение;
- психологические тренинги под руководством педагога-психолога (командного взаимодействия, бесконфликтного поведения и др.);
- линейка выпускников ДЮСШ.

### **3.2. Профориентационная работа**

*Профессиональная ориентация* – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

#### *Цели профориентационной работы*

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

#### *Задачи:*

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;

— научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 3).

### **3.3. Антидопинговые мероприятия**

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых

СТОЛОВ.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме;
- систематический допинг-контроль в период подготовки обучающихся к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

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

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы. Цель контроля - обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний легкой атлетики, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы по окончании шестого года обучения и углубленного уровня сложности.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;

— выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

— мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

#### **4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

Контрольные упражнения и нормативы их выполнения для оценки результатов освоения программы представлены в таблицах 13-18.

Таблица 13

#### ***Контрольные нормативы для групп базового уровня сложности 1-го года обучения***

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Бег 30 м со старта, с	Мальчики	6,9	6,7	6,0
	Девочки	7,1	6,8	6,2
Бег 500 м, мин, с	Мальчики	2,45	2,40	2,35
	Девочки	2,55	2,50	2,45
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Мальчики	21	23	27
	Девочки	18	20	24
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	120	125	130
	Девочки	110	115	120
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	Мальчики	2	3	4
	Девочки	1	2	3

Выполнение норматива засчитывается при условии набора обучающимся не менее 15 баллов.

Таблица 14

**Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня  
сложности 2,3-го года обучения**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Бег 30 м со старта, с	Мальчики	6,2	6,0	5,4
	Девочки	6,4	6,2	5,6
Бег 500 м, мин, с	Мальчики	2,35	2,20	2,15
	Девочки	2,45	2,30	2,25
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Мальчики	27	29	32
	Девочки	24	26	28
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	130	140	150
	Девочки	120	130	135
Метание мяча весом 150 г (м)	Мальчики	19	22	27
	Девочки	13	15	18

Выполнение норматива засчитывается при условии набора обучающимся не менее 15 баллов.

Таблица 15

**Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня  
сложности 4,5-го года обучения**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Бег 60 м со старта, с	Мальчики	10,9	10,4	9,5
	Девочки	11,3	10,9	10,1
Бег 500 м, мин, с	Мальчики	2,15	2,10	2,00
	Девочки	2,25	2,20	2,10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Мальчики	32	36	46
	Девочки	28	30	40
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	150	160	180
	Девочки	135	145	165
Метание мяча весом 150 г (м)	Мальчики	24	26	30
	Девочки	16	18	19
Выполнение спортивного разряда	Не ниже 3 юношеского спортивного			

Выполнение норматива засчитывается при условии набора обучающимся не менее 15 баллов.

Таблица 16

**Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня  
сложности 6-го года обучения**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Бег 60 м со старта, с	Мальчики	9,6	9,2	8,2
	Девочки	10,6	10,4	9,6
Бег 500 м, мин, с	Мальчики	2,00	1,50	1,45
	Девочки	2,10	2,00	1,55
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Мальчики	35	39	49
	Девочки	31	34	43
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	170	190	215
	Девочки	150	160	180
Метание мяча весом 150 г (м)	Мальчики	30	34	40
	Девочки	19	21	27
Выполнение спортивного разряда	Не ниже 1 юношеского спортивного			

Выполнение норматива засчитывается при условии набора обучающимся не менее 15 баллов.

Таблица 17

**Контрольно-переводные нормативы для групп  
углубленного уровня сложности 1,2-го года обучения**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Бег 60 м с низкого старта, с	Мальчики	7,6	7,4	7,2
	Девочки	8,6	8,4	8,2
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Мальчики	8	10	12
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	Девочки	12	16	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Мальчики	36	40	50
	Девочки	33	36	44
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	220	240	270
	Девочки	170	190	220
Тройной прыжок в длину с места, см	Мальчики	720	760	800
	Девочки	550	580	610
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Мальчики	28	32	36
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	Девочки	14	17	20
Бег 300 м с высокого старта, с	Мальчики	39,5	39,0	38,5
	Девочки	44,5	44,0	43,5
Выполнение спортивного разряда	Не ниже 3 спортивного			

Выполнение норматива засчитывается при условии набора обучающимся не менее 15 баллов.

Таблица 18

**Контрольно-переводные нормативы для групп  
углубленного уровня сложности 3,4-го года обучения**

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Бег 60 м с низкого старта, с	Мальчики	7,6	7,4	7,2
	Девочки	8,6	8,4	8,2
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Мальчики	8	10	12
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	Девочки	12	16	18
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество за 1 мин)	Мальчики	36	40	50
	Девочки	33	36	44
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Мальчики	230	250	280
	Девочки	180	200	230
Тройной прыжок в длину с места, см	Мальчики	745	785	825
	Девочки	580	610	640
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	Мальчики	32	36	40
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	Девочки	17	20	23
Выполнение спортивного разряда	Не ниже 3 спортивного			

Выполнение норматива засчитывается при условии набора обучающимся не менее 15 баллов.

**4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы**

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены в приложении (приложение 4). Вопросы объединены в темы: «Правила легкой атлетики», «История легкой атлетики», «Технические приемы в легкой атлетике». По мере изучения разделов тем тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов для каждого года обучения.



### **4.3. Методические указания по организации аттестации обучающихся**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения базового уровня и каждого года обучения углубленного уровня) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теоретическим основам физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся — выполнение спортивных разрядов по легкой атлетике и уровень результатов

участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающегося (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

*Методические указания к выполнению тестов*

1. Бег на 30 м, 60 м. Выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды.

2. Прыжки в длину с места. И.п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

3. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту). И.п. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль тела, подъем корпуса до вертикального положения.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **Нормативные документы**

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ// Собр. законодательства РФ.-№ 50.–Ст.6242.
2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.12 № 273-ФЗ // Собр. законодательства РФ. -№ 53.–Ст.7598.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728 «Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.10.2021 №65381)
4. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 №731"Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 №30531)

### **Основная литература**

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп. лит., 2002.
3. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / под ред. В.П. Губа – Смоленск, 1997.
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
5. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. - М., 2002.
6. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М., 2003.

7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М., 2009.
8. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
9. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
10. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003.
11. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
12. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
13. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2003.
14. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев - М., 1997.
16. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев - М.: ФиС, 1991.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.
19. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. - М.: Физическая культура, 2010. - 208с.
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003.

21. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
22. Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. - М., 2009.
23. Теория и методика спорта: Учеб. пособие / под. ред. Ф.П. Сусл.ов, Ж.К. Холодов - М., 1997.
24. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
25. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
26. Филиминов С.И., Новоточина Л.В. Легкая атлетика в образовательных учреждениях: Учебно-методическое пособие/Филиминов С.И., Новоточина Л.В., Гостев Г.Р., Самойлов Г.В. -М.: Изд., 2008.
27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003

#### **Перечень интернет ресурсов:**

1.	Вэб-Сайт Министерства спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
2.	Вэб-Сайт Министерства просвещения РФ	<a href="https://docs.edu.gov.ru/#activity=62&amp;">https://docs.edu.gov.ru/#activity=62&amp;</a>
3.	Вэб-Сайт "ФизкультУРА"	<a href="http://www.fizkultura.ru/legkay_atletika">http://www.fizkultura.ru/legkay_atletika</a>
4.	Вэб-сайт Российской федерации легкой атлетики	<a href="http://rusathletics.info/">http://rusathletics.info/</a>

**III. Расписание учебных занятий на  
2019/2020 учебный год**

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАУ ДО ДЮСШ №2

от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС-1	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>16:00</b> -16:15	СК "Тобол"	Плесовских С.В.
		Общая физическая подготовка	16:15-16:30		
		Вид спорта (легкая атлетика)	<b>16:30-17:30</b>		
	среда	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>16:00</b> -16:15		
		Различные виды спорта и подвижные игры	16:15-16:30		
		Вид спорта (легкая атлетика)	<b>16:30-17:30</b>		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>16:00</b> -16:15		
		Общая физическая подготовка	16:15-16:30		
		Вид спорта (легкая атлетика)	<b>16:30-17:30</b>		
БУС-2	вторник	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>09:00</b> -09:20	СК "Тобол"	Клевачёв Л.А.
		Общая физическая подготовка	09:20-09:50		
		Вид спорта (легкая атлетика)	<b>09:50-10:30</b>		
	среда	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>09:00</b> -09:20		
		Различные виды спорта и подвижные игры	09:20-10:05		
		Вид спорта (легкая атлетика)	<b>10:05-10:30</b>		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>09:00</b> -09:20		
		Общая физическая подготовка	09:20-10:05		
		Вид спорта (легкая атлетика)	<b>10:05-10:30</b>		
БУС-2	вторник	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>17:00</b> -17:15	МАОУ СОШ №14	Коваленко А.И.
		Общая физическая подготовка	17:15-17:30		
		Вид спорта (легкая атлетика)	<b>17:30-18:30</b>		
	среда	Различные виды спорта и подвижные игры	<b>17:00</b> -17:30		
		Общая физическая подготовка	17:30-18:00		
		Вид спорта (легкая атлетика)	<b>18:00-18:30</b>		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>17:00</b> -17:15		
		Общая физическая подготовка	17:15-18:00		

БУС-3 (ЮФВ)	понедельник	Вид спорта (легкая атлетика)	18:00-18:30	МАОУ СОШ №14	Коваленко А.И.
		Теория и методика физической культуры и спорта	17:00-17:15		
		Общая физическая подготовка	17:15-17:35		
	четверг	Вид спорта (легкая атлетика)	17:35-18:30		
		Теория и методика физической культуры и спорта	17:00-17:15		
		Общая физическая подготовка	17:15-17:35		
	суббота	Вид спорта (легкая атлетика)	17:35-18:30		
		Теория и методика физической культуры и спорта	12:00-12:15		
		Общая физическая подготовка	12:15-12:25		
	воскресенье	Вид спорта (легкая атлетика)	12:25-13:30		
		Общая физическая подготовка	12:00-12:45		
		Различные виды спорта и подвижные игры	12:45-13:30		
БУС-3	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	17:30-17:45	СК "Тобол"	Плесовских С.В.
		Общая физическая подготовка	17:45-18:00		
		Вид спорта (легкая атлетика)	18:00-19:00		
	среда	Теория и методика физической культуры и спорта	17:30-17:45		
		Различные виды спорта и подвижные игры	17:45-18:00		
		Вид спорта (легкая атлетика)	18:00-19:00		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	17:30-17:45		
		Общая физическая подготовка	17:45-18:00		
		Вид спорта (легкая атлетика)	18:00-19:00		
	суббота	Теория и методика физической культуры и спорта	13:00-13:15		
		Различные виды спорта и подвижные игры	13:15-13:30		
		Вид спорта (легкая атлетика)	13:30-14:30		
БУС-3	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	17:00-17:30	Тобольский рыбопромышленный техникум	Клевачёв Л.А.
		Общая физическая подготовка	17:30-17:45		
		Различные виды спорта и подвижные игры	17:45-18:00		
		Вид спорта (легкая атлетика)	18:00-18:30		
	вторник	Вид спорта (легкая атлетика)	17:00-17:30		
		Общая физическая подготовка	17:00-17:30		
		Различные виды спорта и подвижные игры	17:30-18:00		
	среда	Вид спорта (легкая атлетика)	18:00-18:30		
		Теория и методика физической культуры и спорта	17:00-17:30		
		Общая физическая подготовка	17:30-17:45		
		Различные виды спорта и подвижные игры	17:45-18:00		
	Вид спорта (легкая атлетика)	18:00-18:30			

	пятница	Общая физическая подготовка	<b>17:00-17:45</b>					
		Вид спорта (легкая атлетика)	17:45- <b>18:30</b>					
	суббота	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>17:00-17:30</b>					
		Общая физическая подготовка	17:30-18:00					
		Различные виды спорта и подвижные игры	18:00-18:15					
		Вид спорта (легкая атлетика)	18:15- <b>18:30</b>					
<b>БУС-4 (ЛЮФВ)</b>	понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>18:30-18:45</b>	МАОУ СОШ №14	Коваленко А.И.			
		Общая физическая подготовка	18:45-18:55					
		Вид спорта (легкая атлетика)	18:55- <b>20:00</b>					
	четверг	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>18:30-18:45</b>					
		Общая физическая подготовка	18:45-18:55					
		Вид спорта (легкая атлетика)	18:55- <b>20:00</b>					
	суббота	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>12:00-12:15</b>	СК "Иртыш"				
		Общая физическая подготовка	12:15-12:25					
		Вид спорта (легкая атлетика)	12:25- <b>13:30</b>					
	воскресенье	Общая физическая подготовка	<b>12:00-12:45</b>	СК "Тигренок"				
		Различные виды спорта и подвижные игры	12:45- <b>13:30</b>					
	<b>БУС-5</b>	вторник	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>18:30-18:45</b>		МАОУ СОШ №14	Коваленко А.И.	
Общая физическая подготовка			18:45-19:00					
Вид спорта (легкая атлетика)			19:00- <b>20:00</b>					
среда		Теория и методика физической культуры и спорта	<b>18:30-18:45</b>					
		Общая физическая подготовка	18:45-19:00					
		Вид спорта (легкая атлетика)	19:00- <b>20:00</b>					
пятница		Теория и методика физической культуры и спорта	<b>18:30-18:45</b>					
		Общая физическая подготовка	18:45-19:00					
		Различные виды спорта и подвижные игры	19:00-19:15					
		Вид спорта (легкая атлетика)	19:15- <b>20:00</b>					
суббота		Общая физическая подготовка	<b>17:30-17:45</b>					
		Различные виды спорта и подвижные игры	17:45-18:00					
		Вид спорта (легкая атлетика)	18:00- <b>19:00</b>					
воскресенье		Общая физическая подготовка	<b>15:00-15:30</b>	СК "Тобол"				
		Различные виды спорта и подвижные игры	15:30-15:45					
		Вид спорта (легкая атлетика)	15:45- <b>16:30</b>					
<b>БУС-6</b>		понедельник	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>19:00-19:15</b>	СК "Тобол"			Плесовских С.В.
			Общая физическая подготовка	19:15-19:30				
	Вид спорта (легкая атлетика)		19:30- <b>21:00</b>					



	среда	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>19:00-19:15</b>		
		Различные виды спорта и подвижные игры	19:15-19:30		
		Вид спорта (легкая атлетика)	19:30- <b>21:00</b>		
	пятница	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>19:00-19:15</b>		
		Общая физическая подготовка	19:15-19:30		
		Вид спорта (легкая атлетика)	19:30- <b>20:30</b>		
	суббота	Теория и методика физической культуры и спорта	<b>15:00-15:15</b>		
		Различные виды спорта и подвижные игры	15:15-15:30		
		Вид спорта (легкая атлетика)	15:30- <b>16:30</b>		

## Приложение 2

**Календарный план физкультурных и спортивных массовых мероприятий отделения легкой атлетики на 2019-2020 год**

№	Название	сроки	место
<b>Городские</b>			
1.	Городские соревнования "Шиповка юных"	август	стадион "Тобол"
2.	"Золотая Осень" Открытое лично-командное первенство города памяти А.В. Бойчевского	сентябрь	стадион "Тобол"
3.	Осенние открытые городские отборочные соревнования	октябрь	стадион "Тобол"
4.	"Рождественские старты" детское лично-командное первенство города памяти В.П. Неймышева	январь	с/з СОШ №16
5.	Зимний открытый лично-командный чемпионат и первенство города в помещении	февраль	СК «Тобол»
6.	Городские отборочные соревнования к областной "Шиповке юных"	февраль	с/з СОШ №16
7.	Весенние открытые отборочные городские соревнования	апрель	стадион "Тобол"
8.	"Кузнечик" открытое лично-командное первенство среди школьников памяти В.А. Агеева	апреля	стадион "Тобол"
9.	"Старты Надежд" Лично-командное первенство среди пришкольных лагерей	июнь	стадион "Тобол"
10.	Открытый лично-командный Чемпионат и первенство города	июнь	стадион "Тобол"
11.	Тобольский полумарафон "Пробег Мира" с забегами на 5 и 10 000 метров	июль	г. Тобольск
<b>Областные</b>			
1.	Областные соревнования "Шиповка юных"	сентябрь	г. Тюмень
2.	Лично-командный Чемпионат и первенство Тюменской области в помещении	декабрь	г. Тюмень
3.	Областные соревнования "Шиповка юных" в помещении	февраль-март	г. Тюмень
4.	Лично-командный Чемпионат и первенство Тюменской области	июнь	г. Тюмень
<b>Федеральные</b>			
1.	Финал всероссийских соревнований "Шиповка юных"	сентябрь	г. Сочи
2.	Кубок Урала среди ДЮСШ Урала и Сибири	ноябрь	г. Екатеринбург
3.	Матчевая встреча среди городов Урала и Сибири	декабрь	г. Тюмень
4.	Первенство УрФО в помещении	январь	г. Челябинск
5.	Финал всероссийских соревнований "Шиповка юных" в помещении	март	г. Саранск
6.	Чемпионат и первенство УрФО	июнь	г. Челябинск
7.	Всероссийские соревнования "Первый в России" среди девушек и юношей 2005-2006, 2007-2008 г.р.	июль	г. Пенза

**План общешкольных воспитательных мероприятий  
на 2019-2020 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Направление</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Примечание</b>
<b>Сентябрь</b>	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	<b>День открытых дверей</b>	мастер-классы по видам спорта
	Профилактическое	<b>Месячник безопасности детей</b>	в каждой группе
		<b>Всемирный день оказания первой медицинской помощи</b>	9-14.09 мастер-классы по оказанию первой помощи
		<b>Всемирный день трезвости</b>	23-28.09 беседы
<b>Октябрь</b>	Духовно-нравственное и эстетическое	<b>День пожилого человека</b>	01.10 в каждой группе
	Профилактическое	<b>Интерактивная игра «Звонок мошенника»</b>	минимум 1 группа от отделения
	Работа с родителями	<b>Родительский университет безопасности</b>	Родительские собрания
<b>Ноябрь</b>	Гражданско-патриотическое	<b>01.11 Квест-игра «День народного единства»</b>	Команда 6-10 человек (13-15 лет) от каждого отделения
	Трудовое	<b>Экологическая акция «День синички»</b>	изготовление и размещение на территории лесополосы кормушек для птиц (7-12 лет)
	Работа с родителями	<b>23.11. Спортивный праздник «Семейный ералаш»</b>	Семейные команды
<b>Декабрь</b>	Профилактическое	<b>Акция «Закон+Я=Друзья!»</b>	на каждом отделении
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	<b>Новогодние турниры, встречи по видам спорта</b>	на каждом отделении
<b>Февраль</b>	Гражданско-патриотическое	<b>День защитника Отечества</b>	на каждом отделении
	Физкультурно-оздоровительное, спортивное	<b>Спортивный праздник «Фестиваль зимних видов спорта»</b>	Команда 6-10 человек (7-10 лет) от каждого отделения
<b>Март</b>	Духовно-нравственное и эстетическое	<b>Поздравление с международным женским днем 8 марта</b>	на каждом отделении
<b>Апрель</b>	Физкультурно-оздоровительное, спортивное Профилактическое	<b>Акция «Здоровье –золото!», посвященная Всемирному Дню здоровья</b>	на каждом отделении
<b>Май</b>	Духовно-нравственное и	<b>Творческий конкурс в рамках празднования 9 мая: рисунки,</b>	на каждом отделении

	эстетическое Гражданско-патриотическое	<b>поделки, фото из семейного архива, сочинения и т.д.</b>	
	Гражданско-патриотическое	<b>Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»</b>	команда от каждого отделения 6-10 человек
	Гражданско-патриотическое	<b>Военно-спортивная игра «Школа мужества»</b>	Команда 6-10 человек (13-15 лет) от каждого отделения
	Работа с родителями	<b>Спортивный праздник «Семейный велодром»</b>	Семейные команды
	Трудовое	<b>Субботник по благоустройству города «Чистый двор»</b>	на каждом отделении
<b>Июнь</b>	Гражданско-патриотическое	<b>Торжественная линейка, посвященная окончанию уч. года</b>	

## Тесты для проверки знаний обучающихся в предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта»

### Теоретический тест по лёгкой атлетике для обучающихся в группах БУС-1, 2

#### 1. Отметьте на рисунке знакомые виды спорта:

- а - футбол; б – фигурное катание; в – лыжные гонки;  
г – бокс; д – теннис; е – велосипедный спорт;  
ж – гиревой спорт; г – художественная гимнастика.



#### 2. Специальная обувь для занятий физической культурой называется:

- а – кеды; б – ботинки ; в – пуанты; г – босоножки.

#### 3. К легкоатлетическим упражнениям относятся

- а – бег; б – поднимание туловища; в – прыжки; г – метание.

#### 4. Отметьте на рисунке виды лёгкой атлетики:

- а – метание диска; б – прыжки в длину с разбега;  
в – бег на длинную дистанцию; г – прыжки в высоту с разбега.



#### 5. При беге на 30 метров участники соревнований могут бежать

- а – каждый только по своей дорожке; б – все вместе по одной дорожке

#### 6. Специальная обувь для бега называется:

- а – тапочки; б – чешки; в – пуанты; г – кроссовки.

#### 7. К легкоатлетическим прыжкам не относятся:

- а – в высоту; б – через скакалку; в – в длину; г – в высоту с шестом.

#### 8. Отметь на рисунке различные виды бега:

- а – бег боком приставными шагами;  
б – бег с захлёстыванием голени;  
в - бег с высоким подниманием бедра.



#### 9. Все спортивные метательные снаряды на рисунке относятся к снарядам лёгкой атлетики:



- а – да, относятся;  
б – нет, не относятся.

#### 10. Бег на дальние дистанции относится к:

а – лёгкой атлетике; б – спортивным играм; в – бобслею; г – фристайлу.

**11. При беге на дальние дистанции участники соревнований могут бежать**

а – каждый только по своей дорожке; б – все вместе по одной дорожке

### Теоретический тест по лёгкой атлетике для обучающихся в группах БУС-3

**1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

а – гимнастика; б – лёгкая атлетика; в – плавание; г – волейбол.

**2. К метательным легкоатлетическим снарядам относятся:**

а – ядро; б – мяч; в – копьё; г – бита; д – диск; е – граната.

**3. Бег на короткие дистанции называется:**

а – спринт; б – кросс; в – марафон.; г – конкур.

**4. Один круг стадиона равен:**

а – 300 м; б – 400 м; в – 500 м; г – 450 м.

**5. С низкого старта бегут:**

а – на короткие дистанции; б – на длинные дистанции.

**6. Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой?**

а - попутный ветер; б - неровности беговой дорожки;

в - встречный ветер; г - замечания прохожих.

**7. К спортивным видам лёгкой атлетики не относятся:**

а – прыжки в длину с разбега; б – прыжки в высоту с разбега;

в – прыжки на батуте; г – прыжки в воду.

**8. Специальная обувь для бега называется:**

а – кеды; б – чешки; в – шиповки; г – кроссовки.

### Теоретический тест по лёгкой атлетике для обучающихся в группах БУС-4

**1. С каких частей тела необходимо начинать разминку:**

а – с мышц ног; б - с мышц брюшного пресса и спины;

в – с мышц плечевого пояса; г – последовательность значения не имеет.

**2. Как называется спортивное сооружение, на котором проводятся занятия по лёгкой атлетике:**

а – спортивная площадка; б – спортивное поле; в – спортивный городок.

**3. С низкого старта бегут:**

а – на короткие дистанции; б – на средние дистанции; в – все дистанции.

**4. Что из перечисленного спортивного инвентаря не является метательным снарядом:**

а – мяч; б – граната; в – копьё; г – диск;

д – молот; е – ядро; ж – булава; з – гантели.

**5. К легкоатлетическим прыжкам не относятся:**

а – в высоту с разбега; б – через скакалку;

в – в длину с разбега; г – в длину с места;

**6. Какие команды на старте подает стартер?**

а - «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;

б - «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;

в - «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

**7. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

а - иметь вес до 300 граммов; б - соответствовать цвету костюма;

в - иметь узкий длинный носок; г – соответствовать виду спорта.

**8. Что необходимо делать во время занятий лёгкой атлетикой, чтобы исключить травмы?**

а - измерять свой пульс после занятий;

- б - вести дневник самоконтроля;
- в - соблюдать правила проведения разминки;
- г - расписаться в журнале по технике безопасности.

### Теоретический тест по лёгкой атлетике для обучающихся в группах БУС-5

#### **1. С низкого старта бегут:**

- а – на короткие дистанции; б – на средние дистанции;
- в – на длинные дистанции; г – кроссы.

#### **2. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а – гибкость; б – ловкость; в – быстроту; г – выносливость.

#### **3. Один из способов прыжка в высоту называется:**

- а – перешагивание; б – перекатывание; в – переступание; г – перемахивание.

#### **4. Специальная обувь для бега называется:**

- а – кеды; б – пуанты; в – сланцы; г – шиповки.

#### **5. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**

- а – 10 м; б – 15 м; в – 20 м; г – 30 м.

#### **6. Какое физическое качество проверяют тестом «подтягивание на перекладине»:**

- а – силу; б – ловкость; в – выносливость; г – координацию.

#### **7. К спортивным видам лёгкой атлетики не относятся:**

- а – прыжки в длину с разбега; б – прыжки в высоту с разбега;
- в – прыжки в длину с места; г – прыжки в воду.

#### **8. Проверка спортсмена на употребление фармакологических препаратов, запрещённых к применению, называется \_\_\_\_\_ контроль.**

#### **9. Назовите спортивные метательные снаряды:**

- а – мяч; б – граната; в – копьё; г – диск; д – молот; е – ядро; ж – булава; з – гантели.

#### **10. Кто из перечисленных российских спортсменов не является легкоатлетом:**

- а – Елена Исимбаева; б – Валерий Борзов; в – Валерий Брумель; г – Александр Карелин.

#### **11. Бег по пересечённой местности называется:**

- а – пробежка; б – марш-бросок; в – кросс; г – конкур.

### Теоретический тест по лёгкой атлетике для обучающихся в группах БУС-6

#### **1. Короткие дистанции в лёгкой атлетике – это дистанции на**

- а – 30 м; б – 60 м; в – 400 м; г – 100 м.

#### **2. Какой должна быть спортивная одежда?**

- а – чтобы не затрудняла дыхание и кровообращение;
- б – чтобы манжеты, пояса и резинки были узкими и тугими;
- в – чтобы была тёплой и плохо пропускала воздух.

#### **3. Какой ногой выполняется отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание»?**

- а – ближней к планке; б – дальней от планки; в – двумя сразу.

#### **4. Какое физическое качество проверяют тестом «б – минутный бег»:**

- а – быстроту; б – выносливость; в – ловкость; г – гибкость.

#### **5. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:**

- а – на равновесие; б – на координацию движений;
- в – на быстроту движений; г – на силу.

#### **6. Как в лёгкой атлетике называется бегун на средние дистанции?**

- а – стайер; б – спринтер; в – марафонец.

#### **7. Выносливость человека не зависит от:**

- а – функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б – быстроты двигательной активности;

в – настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г – силы мышц.

**8. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

а – 120-130 уд/мин; б – 130-140 уд/мин;

в – свыше 150 уд/мин; г – 160-170 уд/мин.

**9. В переводе с латинского слово «спорт» означает:**

а – развивать; б – развлекаться;

в – соревноваться; г – совершенствовать.

**10. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии быстроты:**

а – гимнастика; б – лёгкая атлетика; в – гребля; г – плавание.

**11. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**

а – 10 м; б – 15 м; в – 20 м; г – 30 м.

**12. Какой вид лёгкой атлетики родился на Олимпийских играх?**

а – спринт; б – тройной прыжок;

в – метание диска; г – марафон.

**13. Как должен ставить руки спортсмен при низком старте?**

а – на линию старта; б – перед линией старта; в – за линию старта.

**14. Что отражает показатель ЧСС?**

а – функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;

б – специальную работоспособность человека;

в – функциональные возможности системы дыхания.

**15. Гиподинамия – это следствие:**

а – понижения двигательной активности;

б – нехватки витаминов в организме;

в – повышение двигательной активности;

г – чрезмерного питания.

**16. Какого способа прыжка в длину не существует?**

а – «ножницы»; б – «прогнувшись»;

в – «согнув ноги»; г – «перекидной».

**17. Основным документом легкоатлетических соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия является:**

а – календарь соревнований; б – программа соревнований; в – положение о соревнованиях; г – график соревнований.

**18. Какая дистанция считается стайерской?**

а – 1500 м; б – 500 м; в – 200 м; г – 1000 м.

**19. Начальной фазой прыжка в высоту или длину является:**

а – отталкивание; б – разбег; в – полёт; г – приземление.

**20. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега:**

а – техникой бега; б – скоростью бега;

в – местом проведения соревнований; г – работой рук.

**21. В каком из видов лёгкой атлетики выступала знаменитая российская спортсменка Елена Исимбаева?**

а – бег на короткие дистанции; б – прыжки в высоту;

в – прыжки в высоту с шестом; г – метание копья.

**22. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?**

а – через нос и рот попеременно; б – только через рот;

в – через рот и нос одновременно; г – только через нос.

**23. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

а – иметь вес до 300 г

б – соответствовать цвету костюма



в - иметь узкий длинный носок

г - соответствовать виду спорта

РЕЦЕНЦИЯ  
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ  
ПРОГРАММУ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимум содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021г. № 728.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных

детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «Система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

Злыгостев Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, тренер-преподаватель высшей категории МАУ ДО «ДЮСШ №2»