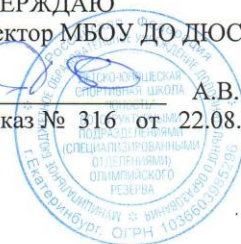


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»
СО СТРУКТУРНЫМИ ПОДРАЗДЕЛЕНИЯМИ
(СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫМИ ОТДЕЛЕНИЯМИ)
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»


А.В. Евдокимов
Приказ № 316 от 22.08.2016



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**
(срок реализации – 1 год)

Разработчики:

Малыгин В.Ю.
зав. отделением легкой атлетики,
Заслуженный тренер России,
тренер высшей категории

Кошелева Ю.И.
зам. зав. отделением
легкой атлетики,
тренер первой категории

г. Екатеринбург
2016 год

Программа принята на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.06.2016г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	8
3.1 Теория и методика физической культуры	8
3.2 Физическая подготовка	10
3.2.1 Общая физическая подготовка	11
3.2.2 Специальная физическая подготовка	12
3.3 Техническая подготовка	12
3.4 Спортивные и подвижные игры	17
3.5 Требования техники безопасности	17
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	18
4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	18
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее – Программа) для спортивно – оздоровительного этапа разработана на основе действующих примерных учебных программ для ДЮСШ и СДЮСШОР по легкой атлетике и нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Цель Программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе спортивно-оздоровительных групп помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и

спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах:

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

Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересеченной местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта, благодаря огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы,

благоприятно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Организация занятий по Программе осуществляется для спортивно-оздоровительного этапа сроком на 1 год.

Возраст детей, допускаемых к освоению Программы – с 9 до 17 лет

Наполняемость групп

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов.

Таблица 1

Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Количество недель
Спортивно-оздоровительный					
1 год	9	15	30	6	40

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В данном учебном плане часы распределены по разделам подготовки: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая подготовка, участие в соревнованиях, итоговая аттестация, спортивные и подвижные игры.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается в спортивно-оздоровительных лагерях дневного пребывания и загородных лагерях.

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Объем обучения (%)
	год обучения	1 год	5
1	Теория и методика физической культуры и спорта	12	35
2	Общая и специальная физическая подготовка	82	45
3	Избранный вид спорта (легкая атлетика)	117	15
4	Другие виды спорта и подвижные игры	29	5
	Общее количество часов	240	100

Таблица 3

Календарный учебный график

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный год обучения: 1 год

№ п	Наименование разделов учебной программы	месяцы												Всего часов в год	%	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август			
1. Теория и методика физической культуры и спорта																
1.1	История развития легкой атлетики, место и роль физической культуры и спорта в современном мире	2													2	
1.2	Гигиена, закаливание организма, здоровый образ жизни			2											2	
1.3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека					2									2	
1.4	Основы спортивной подготовки и				2										2	

	тренировочного процесса													
1.5	Требования охраны труда на занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований.		2						2				4	
<i>Итого по разделу</i>		2	2	2	2	2			2				12	5
2. Общая физическая подготовка														
2.1	Общая физическая подготовка	6	6	5	6	3	6	7	8	5	7		57	
2.2	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3		29	
<i>Итого по разделу</i>		8	8	8	9	5	9	10	11	8	10		86	35
3. Избранный вид спорта														
3.1	Техническая подготовка	8	6	10	9	8	8	8	7	5	3		72	
3.2	Тактическая подготовка	2	2		2	1	4	4		3	3		21	
3.3	Психологическая подготовка	2	2	2			2	2					10	
3.4	Участие в соревнованиях		2		2					2			6	
3.5	Промежуточная аттестация		2						2				4	
<i>Итого по разделу</i>		12	14	12	13	9	14	14	9	10	6		113	45
4. Другие виды спорта и подвижные игры														
4.1	Спортивные игры	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1		15	
4.2	Подвижные игры	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1		14	
<i>Итого по разделу</i>		4	2	4	2	4	3	2	4	2	2		29	15
Общее количество часов		26	26	26	26	20	26	26	26	20	18		240	¹⁰⁰

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным разделам подготовки: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, промежуточная и итоговая аттестация, навыки из других видов спорта (спортивные и подвижные игры); рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данного раздела Программы определяются необходимостью приобретения учащимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта и тренировочного процесса.

Перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура как средство воспитания

трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

3. История развития легкой атлетики, место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских Игр.

4. Различные виды спорта. Зарождение и развитие спорта в России.

5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

6. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Основные сведения о Единой Всероссийской спортивной классификации. Условия выполнения требований и норм по легкой атлетике.

6. Выдающиеся отечественные спортсмены (Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы)

7. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. 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. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечнососудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечнососудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

8. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

9. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

10. Значение закаливания организм. Основные средства закаливания - солнце, воздух, вода.

11. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за

телом, полостью рта и зубами. Гигиеническое значение кожи. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

12. Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности организма.

13. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

14. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

15. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

16. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

17. Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, потряхивание, встряхивание, валяние (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

18. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций в популярной и доступной форме в виде 15-20 минутных групповых и индивидуальных бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов, кино и фотодокументов. Следует так же давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

3.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная (СФП)** - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики.

Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для **специальной** - строго направленные. Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Развитие силы (силовая подготовка)

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера, упражнения на снарядах и со снарядами, подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени, подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время, упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба, подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений, выполнение упражнений из непривычного или неудобного положения, подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи.

Типичными средствами СФП легкоатлета являются:

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов;
- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов;
- Специальные упражнения на тренажерах для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты и выносливости;
- Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания;
- Специальные упражнения в парах (с партнёром)

3.3. Техническая подготовка

В процессе тренировок спортсмены начинают знакомство с технической стороной видов лёгкой атлетики:

- бег на короткие дистанции,
- бег на средние и длинные дистанции;

- спортивная ходьба;
- барьерный бег
- прыжки в высоту с разбега;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки тройным;
- толкание ядра;
- метание копья.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия, не освоенным ранее;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Бег на короткие дистанции:

применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60м с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Специальные упражнения: прыжки в длину и высоту с разбега, метание набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 м, прыжках в длину, высоту, барьерном беге и по общей физической подготовке.

Бег на средние и длинные дистанции:

многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег);

бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку; бег по прямой с выходом в вираж на отрезках до 100м и бег по виражу с выходом на прямую; групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м; бег с высокого старта на отрезках до 40м самостоятельно и под команду; выполнение команд « на старт», « внимание», «марш» при беге с низкого старта; бег на отрезках от 60 до 120 м с переключением на финишное ускорение.

Спортивная ходьба

ходьба в медленном и быстром темпе с акцентированным перекатом с пятки на носок; то же укороченным (40-50 см) и нормальным шагом: имитация движений рук в медленном и быстром темпе; ходьба с различным положением рук (вверх, в сторону, за головой, за спиной, с движением одной руки), соблюдая правильную осанку и ритм движений; ходьба в затрудненных условиях (с отягощением, преодоление подъемов и спусков, с изменением направления – «змейка») имитация поворота таза, стоя на одной и двух ногах; движение таза при ходьбе укороченным и нормальным шагом.

Барьерный бег:

обучение современной технике барьерного бега, обучение отдельным элементам техники барьерного бега («атака» барьера, переход через барьер, сход с барьера), обучение технике высокого старта с учетом особенностей барьерного бега (ограниченное расстояние до первого барьера), обучение технике бега с высокого и низкого старта с преодолением первого барьера (обучение ритму бега со старта до первого барьера и бегу между барьерами), обучение пробеганию со старта 1-2-3-5-7 барьеров в облегченных условиях.

Подводящие упражнения, направленные на овладение техникой барьерного бега; бег по разметке (на асфальте, дорожке), через препятствия и предметы; упражнения, способствующие овладению начальным движением маховой ноги на барьер (активное поднятие ноги с тазом вперед-вверх в упор о препятствие); начальное движение маховой ноги на барьер в упоре, стоя у

гимнастической стенки «атака» барьера с небольшого разбега, высоко поднимая бедро; бег сбоку барьера (с переносом маховой ноги через барьер), упражнения, способствующие овладению переносом толчковой ноги через барьер (перенос толчковой ноги, согнутой в коленном суставе, сбоку через барьер; то же 2-4 шагов; скольжение стопой вдоль планки), специальные беговые упражнения спринтера, бег с ускорением на отрезках 30-120 метров, повторный и переменный бег на отрезках до 300 метров, кроссовый бег, бег в облегченных и усложненных условиях, упражнения с отягощениями (набивные мячи, гантели, гриф от штанги, ядра, партнер), прыжки в длину (с места, с разбега), в высоту, элементы акробатики, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности в суставах (махи, наклоны, вращения и т.п.).

Прыжки в высоту с разбега:

«перекидной» прыжок, прыжок «ножницами», прыжок «фосбери-флоп»; имитация постановки толчковой ноги в сочетании со взмахом рук; выпрыгивание вверх с 1,2 и т.д. шагов в сочетании с работой рук и махом ногой; прыжки через планку, постепенно повышая ее с 2,3,5 и 7 шагов; прыжки в высоту с короткого (для «перекидного») и полного разбега; различные специальные подготовительные упражнения, спринтерский бег по прямой и по виражу (для «фосбери – флоп») на отрезках 15-30м, бег со старта, повторный бег на отрезках от 30 до 80 метров, разнообразные прыжковые упражнения (на одной и двух ногах, через предметы разной высоты); метание набивных мячей, ядер (2-4 кг); барьерный бег и специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и специальные упражнения.

Прыжки в длину с разбега:

прыжки с места, прыжки в «шаге» с 1,3,5 шагов, разбег и выпрыгивание на препятствие высотой 50-60 см с приземлением на маховую ногу, прыжок в длину с доставанием подвешенного ориентира коленом маховой ноги, рукой, головой, грудью.

Прыжки в длину с 12-16 беговых шагов; спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60 м с высокого старта и с хода, различные прыжки в длину с акцентом на толчковую и маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейки. Специальные подготовительные упражнения спринтеров, с последующим отталкиванием и приземлением на ноги, барьериста; прыжки в высоту с толковой, маховой ноги. Толкание ядра, различные бросковые упражнения с ядром (набивным мячом). Прыжки в длину на технику и результат.

Прыжки тройным:

тройной прыжок с места, тройной прыжок с 3-5-7 шагов разбега без определения места отталкивания; то же, но отталкиваясь от отметки; тройной прыжок с постепенным увеличением фазы полета; тройной прыжок на одной ноге. Повторные пробежки по 20-30 м по дорожке или в секторе для прыжков. Сочетание разбега со скачком 7-9 беговых шагов. Тройной прыжок с обозначением мест отталкивания на расстоянии 3м от места отталкивания, на «скачок», второй ногой 2,0-2,2 м от места первого отталкивания и третий 2,2-2,5 от второго.

Спринтерский бег на отрезках 40-60 м. специальные упражнения спринтера, барьериста, прыжков в длину и в высоту с разбега. Разнообразные прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами, гантелями, дисками от штанги.

Толкание ядра:

толкание ядра с места и со скачка, толкание набивных мячей (весом от 2 до 3 кг) и других снарядов вертикально вверх, вперед-вверх из исходного положения: ноги на ширине плеч, вес тела перенесен на правую ногу, стоя лицом, в полуоборот и боком в сторону толкания ядра (ядро и правая рука находятся у плеча). Многократные скачки на правой ноге из исходного положения для толкания ядра, скачки на правой и левой ноге в сочетании с махом левой и правой ноги, прыжки с места спиной назад, подскоки на правой и левой ноге, бег спиной по направлению толкания.

Метание копья:

метание копья с места и с разбега, метание копья в цель (круг диаметром 10-15 см, квадраты, круги, линии или другие зрительные ориентиры, находящиеся на расстоянии 5-10 м); метание с места различных отягощений (гранаты, мячи, камни); пробежки с копьем; отведение копья при ходьбе и беге с переходом в исходное положение для заключительного усилия; метание с двух, трех и четырех шагов.

3.4. Спортивные и подвижные игры

Ручной мяч

Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол

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

Подвижные игры и эстафеты

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями и перелезаниями, комбинированные эстафеты.

3.5 Требования техники безопасности

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и учащихся МБОУ ДО ДЮСШ «Юность».

Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой ДЮСШ «Юность» по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Тщательно готовиться к занятиям.
- Следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся
- Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода травмах и несчастных случаях.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения уровня спортивной подготовленности учащихся и перехода на следующую программу или завершения обучения на общеобразовательной программе проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности спортивной школы за результаты образовательного и тренировочного процесса, за степень освоения учащимися программы.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год в форме соревнований.

Итоговая аттестация проводится по окончании общеобразовательной программы и при успешном выполнении требований учащийся может быть переведен на предпрофессиональную программу.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения Программы по теории и методике физической культуры и спорта проводится устный зачет по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по ОФП, СФП и технической подготовке используют комплексы контрольных упражнений, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Бег 30 м/с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Возраст учащихся	Мальчики-юноши				
	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
Бег 30 м (сек)					
9 лет	5,9 и мен.	6,0-6,4	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5 и бол.
10 лет	5,6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
11 лет	5,3 и мен.	5,4-5,3	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
12 лет	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.
13 лет	4,7 и мен.	4,3-5,2	5,3-5,7	5,8-6,2	6,3 и бол.
14 лет	4,4 и мен.	4,5-4,9	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0 и бол.
15 лет	4,2 и мен.	4,3-4,7	4,8-5,2	5,3-5,7	5,8 и бол.
16 лет	4,2 и мен.	4,2-4,6	4,7-5,1	5,2-5,6	5,7 и бол.
17 лет	4,0 и мен.	4,1-4,5	4,6-5,0	5,1-5,5	5,6 и бол.

Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				

	5	4	3	2	1
Бег 30 м (сек)					
9 лет	6,0 и мен.	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6 и бол.
10 лет	5,8 и мен.	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4 и бол.
11 лет	5,6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
12 лет	5,3 и мен.	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
13 лет	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.
14 лет	4,8 и мен.	4,9-5,3	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4 и бол.
15 лет	4,5 и мен.	4,4-5,0	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1 и бол.
16 лет	4,4 и мен.	4,5-4,9	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0 и бол.
17 лет	4,3 и мен.	4,4-4,8	4,9-5,3	5,4-5,8	5,9 и бол.

« Челночный бег» 3x10 метров

Проводится в спортивном зале на ровной дорожке и спортивной обуви.

Описание теста: отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта), за чертой два полукруга радиусом 50 см в центре, на дальний круг за финишной чертой кладут деревянный кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её.

Результат: учитывают время выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша

Возраст учащихся	Мальчики-юноши				
	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
Координационные физические качества челночный бег 3 x 10 м (сек)					
9 лет	7,9 и мен.	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и бол.
10 лет	7,7 и мен.	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и бол.
11 лет	7,5 и мен.	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и бол.

12 лет	7,3 и мен.	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и бол.
13 лет	7,0 и мен.	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6 и бол.
14 лет	6,8 и мен.	6,9-7,3	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4 и бол.
15 лет	6,6 и мен.	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2 и бол.
16 лет	6,4 и мен.	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0 и бол.
17 лет	6,3 и мен.	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4-7,8	7,9 и бол.
Возраст учащихся	Девочки-девушки				
	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
Координационные физические качества челночный бег 3 x 10 м (сек)					
9 лет	8,1 и мен.	8,2-8,6	8,7-9,1	9,2-9,6	9,7 и бол.
10 лет	7,9 и мен.	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и бол.
11 лет	7,7 и мен.	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и бол.
12 лет	7,5 и мен.	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и бол.
13 лет	7,3 и мен.	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и бол.
14 лет	7,1 и мен.	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2-8,6	8,7 и бол.
15 лет	6,9 и мен.	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0-8,4	8,5 и бол.
16 лет	6,7 и мен.	6,8-7,2	7,3-7,7	7,8-8,2	8,3 и бол.
17 лет	6,6 и мен.	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2 и бол.

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: бросок набивного мяча выполняется из положения сидя ноги врозь, мяч на вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает положение у линии старта, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит на стартовую линию.

Результат: дальность броска измеряется рулеткой в см; разрешается три попытки, засчитывается лучший результат.

Возраст учащихся	<i>Мальчики-юноши</i>				
	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9 лет	336 и бол.	286-335	246-285	201-246	200 и мен.
10 лет	366 и бол.	326-365	281-325	231-280	230 и мен.

11 лет	396 и бол.	351-395	306-350	261-305	260 и мен.
12 лет	436 и бол.	391-435	346-390	301-345	300 и мен.
13 лет	486 и бол.	436-485	386-435	336-385	335 и мен.
14 лет	536 и бол.	486-535	436-485	386-435	385 и мен.
15 лет	586 и бол.	536-585	486-535	436-485	435 и мен.
16 лет	636 и бол.	586-635	536-585	486-535	485 и мен.
17 лет	686 и бол.	636-685	586-635	536-585	535 и мен.

Возраст учащихся	<i>Девочки-девушки</i>				
	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9 лет	241 и бол.	211-240	181-210	161-180	160 и мен.
10 лет	271 и бол.	241-270	211-240	181-210	180 и мен.
11 лет	301 и бол.	271-300	231-270	201-230	200 и мен.
12 лет	341 и бол.	301-340	261-300	221-260	220 и мен.
13 лет	380 и бол.	341-380	301-340	261-300	260 и мен.
14 лет	431 и бол.	391-430	351-390	311-350	310 и мен.
15 лет	481 и бол.	441-480	391-440	361-390	360 и мен.
16 лет	541 и бол.	501-540	451-500	411-450	410 и мен.
17 лет	601 и бол.	551-600	501-550	461-500	460 и мен.

Подтягивание в висе на перекладине.

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Описание теста: подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитывается попытка при вспомогательных движениях ног и туловища.

Результат: засчитывается - количество раз.

Возраст учащихся	<i>Мальчики-юноши</i> БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
9 лет	10 и бол.	7-9	4-6	2-3	0-1

10 лет	11 и бол.	8-10	5-7	2-4	0-1
11 лет	13 и бол.	9-12	5-8	2-4	0-1
12 лет	15 и бол.	11-14	7-10	3-6	0-2
13 лет	18 и бол.	13-17	8-12	3-7	0-2
14 лет	21 и бол.	15-20	9-14	3-8	0-2
15 лет	25 и бол.	18-24	11-17	4-10	0-3
16 лет	29 и бол.	21-28	13-20	4-12	0-3
17 лет	35 и бол.	25-34	15-24	5-14	0-4

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Избранный вид спорта» используют следующие комплексы контрольных упражнений:

Кроссовый бег 300/ 500 метров.

Проводится в парке по пересеченной местности в спортивной обуви для бега. Количество стартующих в забеге определяется условиям проведения кросса. Мальчики и девочки 9-12 лет бегут дистанцию 300м, 13-17 лет - дистанцию 500м.

Описание теста: по команде "На старт" учащиеся становятся у стартовой линии в положении высокого старта, когда они приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: измеряется время с точностью до десятой доли секунды и заносится в протокол.

Возраст учащихся	Мальчики-юноши				
	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
Кроссовый бег - 300 м / 500м (сек)					
9 лет	1.10.0	1.10.1-1.14.0	1.14.1-1.18.0	1.18.1-1.22.0	1.22.1
10 лет	1.06.0	1.06.1-1.10.0	1.10.1-1.14.0	1.14.1-1.18.0	1.18.1
11 лет	1.02.0	1.02.1-1.06.0	1.06.1-1.10.0	1.10.1-1.14.0	1.14.1
12 лет	58.0	58.1-1.02.0	1.02.1-1.06.0	1.06.1-1.10.0	1.10.1
13 лет	1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1-1.50.0	1.50.1

14 лет	1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1
15 лет	1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1
16 лет	1.22.0	1.22.1-1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1
17 лет	1.18.0	1.18.1-1.22.0	1.22.1-1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1

Возраст учащихся	Девочки-девушки				
	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
Кроссовый бег - 300 м / 500м (сек)					
9 лет	1.12.0	1.12.1-1.16.0	1.16.1-1.20.0	1.20.1-1.24.0	1.24.1
10 лет	1.08.0	1.08.1-1.12.0	1.12.1-1.16.0	1.16.1-1.20.0	1.20.1
11 лет	1.04.0	1.04.1-1.08.0	1.08.1-1.12.0	1.12.1-1.16.0	1.16.1
12 лет	1.00.0	1.00.1-1.04.0	1.04.1-1.08.0	1.08.1-1.12.0	1.12.1
13 лет	1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1-1.48.0	1.48.1-1.54.0	1.54.1
14 лет	1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1-1.48.0	1.48.1
15 лет	1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1-1.43.0	1.43.1
16 лет	1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1-1.38.0	1.38.1
17 лет	1.22.0	1.22.1-1.25.0	1.25.1-1.28.0	1.28.1-1.33.0	1.33.1

Прыжок в длину с места.

Проводится в легкоатлетическом манеже.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии на покрытие, исключая жесткое приземление

Результат: дальность прыжка измеряется рулеткой.

Возраст учащихся	Мальчики-юноши				
	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)					
9 лет	170	156-169	141-155	131-140	130
10 лет	186	171-185	156-170	141-155	140
11 лет	196	181-195	166-180	151-165	150
12 лет	211	196-210	181-195	166-180	165

13 лет	226	211-225	196-210	181-195	180
14 лет	236	221-235	206-220	191-205	190
15 лет	251	236-250	221-235	206-220	205
16 лет	261	251-260	236- 250	221-235	220
17 лет	270	261-270	251-260	236-251	235

Возраст учащихся	Девочки-девушки				
	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)					
9 лет	161	151-160	141-150	131-140	130
10 лет	171	161-170	151-160	141-150	140
11 лет	181	171-180	161-170	151-160	150
12 лет	191	181-190	171-180	161-170	160
13 лет	206	196-205	186-195	176-185	175
14 лет	221	211-220	201-210	191-200	190
15 лет	231	221-230	211-220	201-210	200
16 лет	241	231-240	221-230	211-220	210
17 лет	251	241-250	231-240	221-230	220

Для перехода на следующую программу необходимо набрать не менее 18 баллов. Зачисление проводится на конкурсной основе.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО КОНТРОЛЯ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и

- осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Буйлин Ю.Ф. Курамшин, Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" ФиС 2001г.
 6. Вайцеховский С.М. "Книга тренера", М. ФиС 1978г.
 7. Волков В.М. Филин В.П. "Спортивный отбор", М. ФиС 1983г.
 8. Декшин Д.Ф. "Гигиена физкультурника, самоконтроль, оказание первой помощи"., М.ФиС 1993г.
 9. Зациорский В.М. "Физические качества спортсмена", М.ФиС 1996г.
 - 10.Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г, Губа В.П. «Легкая атлетика: критерии отбора» Москва 2000г
 - 11.Лидьярд А., Гилмор Г. «Бег с Лидьярдом», Москва 2011г.
 - 12.Легкая атлетика «учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, М.ФиС 1977г
 - 13.Лазарев И.В., Кузнецов В.С, Орлов Г.А. «Практикум по легкой атлетике» Москва 1999г
 - 14.Матвеев Л.П. Новиков А.Д. "Теория и методика физического воспитания", М.ФиС1976г
 - 15.Матвеев Л.П. "Основы спортивной тренировки", М.ФиС 1977г.
 - 16.Мехрикадзе В.В. «О профессии тренера, поиске идей и спринтерском беге Москва 2000г.
 - 17."Медицинский справочник тренера", М.ФиС 1976г.
 - 18.Набатникова М.Я. "Основы управления подготовки юных спортсменов", М.ФиС 1980г
 - 19.Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера», Москва 2003
 - 20.Попов В.Б., «Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов» Москва 2006г.
 - 21.Сомов Н.И. Сомова Ф.Г. "Основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом", Екатеринбург. Полиграфист. 1997г.

22.Филин В.П. Фомин Н.А. "Основы юношеского спорта", М. ФиС 1980г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. www.rusathletics.ru
2. [www. Iaaf.org](http://www.Iaaf.org)
3. www.european-athletics.org
4. [www. Runners.ru](http://www.Runners.ru)
5. www.trackandfield.ru