

**Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
спортивная школа «Аверс»  
(МБУ СП СШ «Аверс»)**

УТВЕРЖДЕНА:

И.о. директора МБУ СП СШ «Аверс»

\_\_\_\_\_ Е.С. Власова

Пр. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 года

**ПРОГРАММА  
ДЛЯ ГРУПП ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы:

**1 год**

Разработчик (и):

инструктор-методист

Радченко Л.Ю.

Тренеры: Тарасов А.С., Шарипов З.В.

**Сургут**

**2022**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

<b>1</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
1.1	Общие сведения о программе	3
1.2	Характеристика избранного вида спорта	4
1.3	Отличительные особенности избранного вида спорта и специфика организации обучения	5
1.4	Структура системы подготовки	6
<b>2</b>	<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b>	<b>7</b>
2.1	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	7
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения (по предметным областям)	8
2.3	Планирование тренировочного процесса	8
<b>3</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>8</b>
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям	9
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	13
<b>4</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Примерный тематический план</b>	<b>16</b>
<b>6</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>17</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Частями 1, 4 статьи 75 273-ФЗ нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации, приказом от 27 декабря 2013 года N 1125, на основе примерных программ по легкой атлетике:

- для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2005 г., В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр, В.Б. Зеличенко;

- для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – М.: Советский спорт, 2004 г., Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б., Чесноков Н.Н., Прокудин Б.Ф.;

- для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Многоборья – М.: Советский спорт, 2005 г., Ушаков А.А., Радич И.Ю., Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Ильин И.С., Ушакова Н.А., Устава Учреждения, на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в рамках исполнения муниципального задания, согласно выполняемой муниципальной работы.

В ней отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по легкой атлетике.

**Направленность** данной Программы - физкультурно-оздоровительная (подготовительная).

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество тренировочных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит занимающимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Возможность занятиями легкой атлетикой с более раннего возраста или с более старшего возраста. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами легкой атлетики.

**Целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения большего количества занимающихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно в занятия легкой атлетикой.

А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по легкой атлетике отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в ГФП, отбору и комплектованию групп для занятий легкой атлетикой, в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке.

### **Основные задачи занятий в группах физической подготовки:**

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством легкой атлетикой;

- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;

- воспитать трудолюбие;

- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);

- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий легкой атлетикой.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает следующие направления:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;

- повышение тренировочных и соревновательных упражнений, обладающих высоким уровнем игровой подготовки и моральными качествами, спортсменов;

## **1.2. Характеристика избранного вида спорта**

*Легкая атлетика* - вид спорта, объединяющий такие дисциплины как: ходьба, бег, прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом), метания (диск, копье, молот, и толкание ядра) и легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Программа мужских дисциплин в программе Олимпийских игр (24 вида) не менялась с 1956 года. В программу женских видов входит 23 вида. Единственная разница — это ходьба на 50 км, которой нет в женском списке.

Лёгкая атлетика является наиболее медалеёмким видом среди всех олимпийских видов спорта.

Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды, для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации, насчитывается 50 видов лёгкой атлетики, проводимых на стадионах, шоссе и пересечённой местности, и 14 видов, проводимых в помещении. На официальных соревнованиях мужчины и женщины не участвуют в совместных стартах. Каждый вид легкой атлетики имеет свою историю, свои триумфы, свои рекорды, свои имена.

Виды лёгкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные).

### ***Виды лёгкой атлетики (классические):***

***Ходьба*** - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости.

***Бег*** - гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег.

***Легкоатлетические прыжки*** - прыжки в высоту, прыжки в длину, тройной прыжок, прыжок с шестом.

***Легкоатлетические метания*** - диска, копья, ядра.

***Многоборья.*** Классическими видами многоборья являются: у мужчин - десятиборье, у женщин - семиборье.

***Десятиборье*** - 100 м, 1500 м, 400 м, 110 м с/б, прыжки в длину, в высоту, с шестом, метание диска, копья, толкание ядра.

***Семиборье*** - 200 м, 800 м, 100 м с/б, прыжки в высоту, длину, толкание ядра, метание копья.

### **К неклассическим видам относятся:**

*У юношей* - восьмиборье - (100, 400, 1500, 110 м с/б, прыжки в длину, высоту, с шестом, метание диска); шестиборье, пятиборье, четырехборье, троеборье, у девушек четырехборье и троеборье: а также кроссовый бег, метание мяча и гранаты.

## **1.3. Отличительные особенности избранного вида спорта и специфика организации обучения**

Легкая атлетика - самый распространенный циклический вид спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения,

возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Оздоровительное значение занятий легкой атлетикой усиливается тем, что они большей частью проводятся на открытом воздухе.

Дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма.

В группы физической подготовки (далее ГФП этап) зачисляются лица, желающие заниматься избранным видом спорта, имеющие письменное разрешение врача к занятиям.

Минимальный возраст для зачисления в группы физической подготовки (далее ГФП) – 7 лет.

Перевод обучающихся на следующий этап обучения осуществляется на основании успешной сдачи промежуточной аттестации.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать - 2 часов.

#### **1.4. Структура системы подготовки**

Структура системы подготовки на (ФП) этапе предусматривает подготовку обучающихся 7-16 лет. Продолжительность этапа составляет -1 год.

Минимальный возраст для зачисления, минимальная и максимальная наполняемость групп, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки представлен в таблице 1.

*Таблица 1*

#### **Минимальный возраст для зачисления, минимальная и максимальная наполняемость групп, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки**

Год обучения	Продолжительность обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная/максимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
<b>Физическая подготовка</b>				
ГФП	1 год	7	15/25	4,5-6

При формировании группы, желающие заниматься избранным видом спорта, сдают комплекс контрольных упражнений (входное тестирование) с целью определения исходного уровня подготовленности.

# 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Реализация программы осуществляется на основании Учебного плана.

## 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Учебный план разработан из расчета 39 недель и 4,5-6 часовой недельной нагрузки. В учебном плане объемы реализации Программы распределены по часам на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, специальная физическая подготовка, самостоятельная работа занимающихся.

Учебный план групп физической подготовки представлен в таблице 2.

Таблица 2

### Примерный учебный план на 39 недель тренировочной и соревновательной деятельности в (в часах)

№п/п	Разделы подготовки	Группы физической подготовки	
		от 7 лет	
		4,5 ч	6 ч
1.	Теоретическая подготовка	10	8
2.	Общая физическая подготовка	100	98
3.	Специальная физическая подготовка	10	20
4.	Техническая подготовка	30	74
5.	Тактическая подготовка	6	8
6.	Соревнования	6	10
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	4	6
8.	Игровая подготовка(подвижные игры)	9,5	10
9.	Общее количество часов (в год)	175,5	234

В общее количество объемов учебного плана входит время участия в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивно-массовых и мероприятий Учреждения, организация возможности посещения занимающимися официальных спортивных соревнований.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения (по предметным областям)**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- общая и специальная в объеме физическая подготовка – 76-79%;
- техническая подготовка – 15-17%;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 5-6%;
- участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика – 0,5-1%.

## **2.3. Планирование тренировочного процесса**

План-график распределения учебных часов по месяцам на учебный год составляется тренером - преподавателем в соответствии с утвержденным учебным планом Учреждения и расписанием тренировочных занятий.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям**

#### **Предметная область теории и методики физической культуры и спорта**

Основная цель и содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

#### **Рекомендуемый теоретический материал:**

- *История развития легкой атлетики в России.* История развития избранного вида спорта. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.

- *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.* Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

- *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой, предупреждение травм, помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

- *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Дозирование нагрузки.
- *Спортивные соревнования*, их организация и проведение. Правила соревнований по легкой атлетике. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.
- *Оборудование и инвентарь*, применяемые в процессе тренировки и соревнований по легкой атлетике.

### **Предметная область общая физическая подготовка (ОФП)**

Общефизическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение легкоатлетов разнообразными двигательными навыками и достижение высокой работоспособности, на общее развитие и укрепление организма спортсмена.

#### **Рекомендуемые упражнения в области ОФП:**

к ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.

#### *Упражнения на развитие силы:*

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки);
- метание снарядов и других предметов, толкание ядра;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.);
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.);
- на тренажерах;
- кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.);

*Спортивные и подвижные игры.* Футбол, бадминтон, баскетбол, игры с бегом - «Салки», «Белые медведи», «К своим флажкам». Игры с прыжками в высоту, длину - «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Прыжки по полоскам». Игры с метанием на дальность и в цель - «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Дальние броски», «От щита в поле», эстафеты.

### **Предметная область специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

#### **Рекомендуемые упражнения в области СФП:**

основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения, прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

#### *Упражнения на развитие быстроты:*

- 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);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;

#### *Упражнения на развитие выносливости:*

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

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег, темповый кросс.

#### *Упражнения на развитие гибкости:*

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

### **Предметная область избранный вид спорта**

Предметная область направлена на:

- обучение техники бега на короткие дистанции;
- обучение техники прыжков;
- обучение технике метания;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение тренировочной нагрузки.

#### ***Техническая подготовка***

Направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения.

Бег на короткие дистанции подразделяется на 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

#### **Рекомендуемые упражнения для обучения техники низкого старта**

- выполнение команды «На старт!» (6–8 раз). Бегун выполняет команду «На старт!» следующим образом. Он приседает, ставит руки у стартовой линии, упирается ногой в впереди стоящую колодку, другую ставит в заднюю стартовую колодку. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун ставит руки вплотную к линии старта, руки расставлены примерно на расстоянии ширины плеч. Четыре пальца руки ставятся вместе, большой отдельно, параллельно четырем пальцам, туловище выпрямлено;
- выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз). При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу;
- быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз);
- метание набивного мяча из различных исходных положений двумя руками вперед (6–8 раз);
- прыжок в длину с места (8–10 раз);
- прыжок в длину из стартовых колодок (10 раз);
- выбегание со старта под планкой или резиновым жгутом (8–10 раз);
- упражнение с партнером. Выбегание со старта, партнер упирается руками в плечи бегуна, стоя лицом к бегуну. Бег с сопротивлением (8–10 раз x 20 м);
- старт с сопротивлением (с резиновым жгутом, который держит сзади партнер, с шиной (8–10 раз x 30 м);
- бег в гору (6–8 раз x 30–40 м);
- бег по лестнице (4x6 раз);
- выпрыгивание вверх из и.п. сед на одной ноге, другая прямая – «пистолетик» (8–10 раз).

#### **Рекомендуемые упражнения для обучения техники стартовому разбегу**

- прыжки на одной ноге (3x30 м на каждую ногу);
- прыжки на двух ногах (5x30 м);
- прыжки «с ноги на ногу» (6x40–50 м);
- прыжки в длину с места (8–10 раз);
- тройной прыжок с места (8–10 раз);
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8–10 раз);
- прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2–3 раза на каждую ногу, 20 м);
- различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2–3 раза на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5–6 раз с ноги на ногу;
- бег с барьерами (между барьерами пробегать в 3, 5 шагов; 4–5 раз x 50–60 м);
- выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу);
- прыжки на одной ноге (2 раза x 20 м на каждую ногу);
- прыжки на двух ногах (2 раза x 20 м);
- прыжки с ноги на ногу (4 раза x 30–40 м);

- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз);
- прыжки на одной ноге через отметки (3–5 раз x 30 м на каждую ногу);
- прыжки с ноги на ногу через отметки;
- бег в гору (5, 6 раз x 30–40 м);
- бег с низкого старта на 30–40 м (3, 4 раза);
- бег с высокого старта на 40 м (3–5 раз). (выход со старта в наклоне);
- бег с максимальной скоростью на отрезках 60–80 м (4 раза);
- бег с низкого старта на дистанциях 30, 40, 60 м (5, 6 раз);
- бег с ходу на 30 м (5 раз).

*Упражнения для развития быстроты (применяются средства в облегченных условиях.):*

- бег с горы 40–50 м (4–5 раз);
- бег по беговой дорожке с небольшой горки (первые 10–12 м бегун сбегает с небольшой горки с последующим пробеганием по дорожке) (4, 5 раз x 50 м);
- прыжки в длину с полного разбега (3–5 раз);
- бег через барьеры 50x60 м (5, 6 раз);
- бег на месте на время (3–5 раз x 30 сек.);
- различные многоскоки на время (прыжки на одной ноге (3 раза x 20–30 м на каждую ногу, с ноги на ногу (4 раза x 40–50 м).

Для того чтобы поддерживать максимальную скорость определенное время, необходимо воспитание скоростной выносливости.

*Упражнения для воспитания скоростной выносливости:*

- бег 150, 200 м x 3, 4 раза. Достаточно хорошо использовать переменный бег;
- 150 м x 4 раза переменный бег;
- 200 м x 3 раза переменный бег;
- бег с высоким подниманием бедра (30 м x 3 раза);
- быстрый бег через отметки (30–40 м x 6 раз).

*Упражнения для совершенствования ритма бега:*

- быстрый бег с поворота на прямую и с прямой дорожки с входом в поворот;
- бег 150 м x 3, 4 раза; 200 м x 3 раза.

### **Рекомендуемый комплекс упражнений для обучения техники прыжков в**

#### **ДЛИНУ**

*Прыжки:*

- на правой ноге на месте и с продвижением;
- на левой ноге на месте и с продвижением;
- на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- приставными шагами;
- с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;
- на одной ноге через линию;
- на двух ногах через линию;
- на месте с различной высотой подскока;
- на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;
- с поворотом на 90, 180, 360°;

- ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа;
- ноги врозь, разножкой;
- напрыгивание на линию на одной и двух ногах;
- имитационные упражнения различных фаз прыжка.

### **Рекомендуемый комплекс упражнений для обучения техники толкания ядра**

- имитационные упражнения отдельных фаз толкания ядра;
- бросание и толкание набивных мячей или ядра (снизу, вперед, назад через голову, сбоку);
- толкание ядра разного веса от 2кг до 6кг.

*Упражнения со штангой:*

- взятие штанги на грудь;
- рывок;
- жим лежа;
- вставание из приседа и полуприседа;
- выпрыгивания;
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса;
- прыжки с места и разбега;
- имитационные упражнения отдельных фаз толкания ядра с отягощением.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Основная задача тренировочного процесса для групп физической подготовки – приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Для юных легкоатлетов 7-9 лет проводятся соревнования с элементами легкой атлетики, 10-18 лет – соревнования по отдельным видам легкой атлетики.

### **Предметная область других видов спорта и подвижных игр**

Применение в тренировочном процессе игровых видов спорта и подвижных игр помогает развитию не только физических качеств у обучающихся, но и приобретение двигательных навыков, развитие индивидуальных способностей.

## **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Соблюдение требований по технике безопасности осуществляется в соответствии с утвержденными инструкциями в Учреждении.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Аттестация учащихся включают в себя:

- промежуточную аттестацию (перевод на следующий год обучения);
- итоговую аттестацию (перевод на Программу спортивной подготовки).

**Промежуточная аттестация** Промежуточная аттестация - сдача комплекса контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке.

Учащиеся считаются успешно сдавшими промежуточную аттестацию, если выполнили контрольные упражнения (по итогам всех упражнений) на 3-5 баллов.

При сдаче контрольных упражнений на 2 балла, учащийся остается на повторный год обучения.

**Итоговая аттестация** предусматривает сдачу комплекса контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также тест по теоретической подготовке.

Контроль освоения Программы проводится в форме «Зачет/незачет». Учащиеся, выполнившие зачетные требования на 50% и более, считаются успешно сдавшими итоговую аттестацию и могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. (За каждый правильный ответ в тесте - 10%, контрольные упражнения, сдавшие на «2» - 30%, «3» - 50%, на «4» - 70%, на «5» - 100%).

Комплекс контрольных упражнений для промежуточной и итоговой аттестации представлен в таблице 4, 5.

Таблица №4

##### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода На Программу спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Бег на короткие дистанции</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
<b>Бег на средние и длинные дистанции</b>		
Скоростные качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 25 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)

Выносливость	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
<b>Прыжки</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 30 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 40 прыжков)
<b>Метания</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)
<b>Многоборья</b>		
Скоростные качества	Челночный бег 3x10м (не более 9,7 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 28 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 с (не менее 35 прыжков)



## Перечень информационного обеспечения

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

Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки  
спортивная школа «Аверс»  
(МБУ СП СШ «Аверс»)

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора МБУ СП СШ «Аверс»  
Е.С. Власова  
Пр. № \_\_\_\_\_ 2022 года



**ПРОГРАММА**  
**ДЛЯ ГРУПП ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Срок реализации программы:

**1 год**

Разработчик (и):  
инструктор-методист  
Радченко Л.Ю.  
Тренеры: Тарасов А.С., Шарипов З.В.

Сургут

2022

1

