

**Управление образования администрации  
муниципального образования город Алексин  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол №6 от 27.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

\_\_\_\_\_ А. В. Вершигор  
Приказ № 244-д от 30.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Возраст занимающихся 6-18 лет  
Срок реализации программы – 2 года

**Составители:**

Петрук Е.А. – зам. директора по УВР МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
Шмидт Е.Н. – инструктор-методист МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
Муругова Н.С. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	5
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	6
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА .....	13
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	26
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	26

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике - является дополнительной образовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена и предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, является государственным документом тренировочной и воспитательной работы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей младшего школьного возраста.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы.

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.); Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года; Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 № 28; Санитарные правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Устава МБУ ДО «ДЮСШ №1».

**Новизна** данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в МБУ ДО «ДЮСШ №1» в группах «Легкой атлетики» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СО) для детей в возрасте 6-18 лет.

**Актуальность** – данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в легкой атлетике, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся, но и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям легкой атлетикой.

**Цель программы:** содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.

Для достижения этой цели решаются **следующие задачи:**

- привлечь максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- развить у занимающихся необходимые физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, в соответствии с сенситивными периодами;

- сформировать начальную спортивную подготовку;
- привить устойчивую привычку к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества у детей.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы, по отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста (6-18 лет), уровня развития физических качеств и от специфических особенностей занимающихся.

При наборе в группу принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. Отсев осуществляется в течение учебного года.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются учащиеся образовательных учреждений 6-18 лет, желающие заниматься физической культурой, а в дальнейшем и спортом и имеющие допуск врача. Данная программа рассчитана на два года обучения. Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь-май). Учебная нагрузка составляет 6 часов в неделю, 234 часа в год.

Весь учебный материал излагается по годам обучения, что позволяет тренеру-преподавателю дать единое направление в тренировочном процессе. В процессе обучения решаются определенные задачи.

*Задачи:*

1. Укрепление здоровья и улучшение физического развития и функциональной подготовленности.
2. Овладение основами техники базовых упражнений.
3. Повышение уровня общей физической подготовленности.
4. Привитие интереса к занятиям спортом.
5. Адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки.
6. Приобретение соревновательного опыта.
7. Достижение первых спортивных результатов.
8. Воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности, смелости, воли, решительности и самодисциплины.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

***Основные средства тренировочных воздействий:***

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. подвижные игры и игровые упражнения;
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

***Основные методы выполнения упражнений:*** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

***Основные средства и методы тренировки.*** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.**

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** включает использование комплекса методов, которые позволяют определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- показатели телосложения;
- степень тренированности;
- уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности учащихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, учащиеся, овладевшие основами техники изучаемых видов спорта, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, переводятся на следующий год обучения в спортивно-оздоровительную группу или зачисляются в группы начальной подготовки.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы ОУ, открытые площадки.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента учащихся и т.д.) педагог может вносить частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Его продолжительность составляет 39 недель в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Программа рассчитана на два года обучения. Учебный курс рассчитан на занятия 3 раза в неделю по 45 минут с учетом 10-ти минутного перерыва. Общий объем курса – по 234 часа в год.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

<i>Период подготовки</i>	<i>Год обучения</i>	<i>Возраст занимающихся (лет)</i>	<i>Кол-во занимающихся в группе (чел)</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Требования по спортивным нормативам</i>
СОГ	Весь период	6-18	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта легкая атлетика**

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Год обучения	
		1	2
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий	
2	Общая физическая подготовка:	208	208
	- Строевые упражнения ОРУ	36	36
	- Гимнастические упражнения	15	15
	- Легкоатлетические упражнения	20	20
	- Спортивные игры	83	83
	- Подвижные игры и эстафеты	54	54
	- Овладение элементами техники изучаемых видов	в процессе занятий	
3	Участие в спортивных мероприятиях	20	20
4	Контрольно-переводные нормативы	6	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>234</b>	<b>234</b>

**3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Первый год обучения (39 нед.)**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка		В процессе занятий								
2	Общая физическая подготовка	<b>208</b>	24	26	23	23	21	21	23	26	21
	Строевые упражнения ОРУ	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Гимнастические упражнения	15	-	-	4	4	3	4	-	-	-
	Легкоатлетические упражнения	20	4	4	-	-	-	-	4	4	4
	Спортивные игры	83	10	10	8	10	8	7	10	10	10
	Подвижные игры и эстафеты	54	8	8	6	6	3	5	6	6	6
	Овладение элементами техники изучаемых видов		В процессе занятий								
3	Участие в спортивных мероприятиях	<b>20</b>	-	2	4	2	4	2	2	2	2
4	Зачетные и контрольные требования	<b>6</b>	2	-	-	-	2	-	-	2	-
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>

**Второй год обучения (39 нед.)**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка		В процессе занятий								
2	Общая физическая подготовка	<b>208</b>	24	26	23	23	21	21	23	26	21
	Строевые упражнения ОРУ	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	Гимнастические упражнения	15	-	-	4	4	3	4	-	-	-
	Легкоатлетические упражнения	20	4	4	-	-	-	-	4	4	4
	Спортивные игры	83	10	10	8	10	8	7	10	10	10
	Подвижные игры и эстафеты	54	8	8	6	6	3	5	6	6	6

Овладение элементами техники изучаемых видов		В процессе занятий									
3	Участие в спортивных мероприятиях	20	-	2	4	2	4	2	2	2	2
4	Зачетные и контрольные требования	6	2	-	-	-	2	-	-	2	-
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
1.1	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
1.2	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.	Патриотическое воспитание спортсменов		
2.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
3.	Развитие творческого мышления		
	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

### Методическое обеспечение

Основной формой занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В самом начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Тренеру необходимо отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование учащихся производится 2 раза в год.

### **Методы тренировки**

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств, тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера-преподавателя.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

*Общепедагогические методы включают:*

- словесные методы, применяемые в спортивной тренировке, к ним относятся: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемые в спортивной практике, к ним относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

*Практические методы:*

- методы строго регламентированного упражнения, к ним относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов – непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме



интенсивность работы является постоянной, при переменном – варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

*Непрерывные методы тренировки* – применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

*Равномерный метод* – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

*Переменный метод* – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с подготовленными спортсменами.

*Интервальный метод* – характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

*Повторный метод* – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличие от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

*Метод круговой тренировки* – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов. Этот метод сопряжённого развития физ. качеств и совершенствования навыков. Отличительные черты:

- регламентация работы и отдыха на каждой станции;
- индивидуализация нагрузки;
- использование хорошо изученных упражнений;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп.

*Игровой метод* используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

*Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

### **Методика проведения учебно-тренировочного занятия**

*Учебно-тренировочные занятия* – основная форма занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

**Подготовительная часть** учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

*Различают общую и специальную разминку.* Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей, и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений. Задача специальной разминки – углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, с общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать – специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице, в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку, а затем – комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений – обычная: «сверху-вниз»:

**Основная часть** учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений – общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий. В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

**Заключительная часть** учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и

релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание.

Методические рекомендации подготовлены с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям, осуществляющим учебно-тренировочный процесс, в организации спортивной подготовки.

### Требования к результатам освоения программы

Для оценки эффективности деятельности рекомендуются критерии:

- улучшение состояния здоровья обучающихся;
- регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

<b>Возраст (лет)</b>	<b>Задачи физического воспитания обучающихся направлены:</b>
<b>6-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;</li> <li>- овладение школой движений;</li> <li>- развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;</li> <li>- выработку представлений об основных видах спорта;</li> <li>- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.</li> </ul>
<b>11-15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;</li> <li>- на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации, на здоровый образ жизни;</li> <li>- на обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;</li> <li>- на углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.</li> </ul>
<b>16 и старше</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений</li> <li>- использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;</li> <li>- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;</li> <li>- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;</li> <li>- на углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей,</li> </ul>

содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.
---

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Физические способности		Возраст, лет									
		6-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-18
Силовые	Силовые способности				Д	Д		М			МД
	Скоростно-силовые способности			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движения	МД	МД		Д		М				
	Скоростно-одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
Выносливость	Статический режим	Д		Д	Д	Д		М	М		
	Динамический режим			Д	Д	МД	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		М	МД	МД	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		МД		М				М	М	
Координационные	Простые координации	МД	МД				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д		Д		Д			М		
	Точность движения		МД				Д		М		
	Гибкость	Д	МД	Д		Д	МД		Д		Д

М – мальчики, Д – девочки, МД - мальчики и девочки

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Мышечная масса						+	+	+	+	+	+	+
Быстрота			+	+	+							
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+				
Сила						+	+	+				
Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

##### Теоретическая подготовка

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

**1. История развития легкой атлетики.** Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта (история). Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

**2. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.** Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Значение закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Режим и питание. Распорядок спортсмена. Профилактика вредных привычек.

**3. Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.** Санитарные требования к спортивному залу. Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

**4. Самоконтроль.** Сущность самоконтроля и роль его при занятиях. Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности. Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

**5. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.** Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

##### Практическая подготовка

Общая физическая подготовка включает упражнения, знакомство с которыми начинается в спортивно-оздоровительных группах и продолжается на протяжении всех лет обучения. Одно из основных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных умений и навыков необходимых в легкой атлетике. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения видов легкой атлетики.

##### Общая физическая подготовка

- Строевая подготовка.
- Повороты, перестроения, размыкание.
- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры, эстафеты, бег.
- Метания, прыжки.
- Основы акробатики.

- Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъемы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

- Упражнения для увеличения гибкости.

#### **Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.

- Подвижные спортивные игры.

#### **Развитие ловкости /координационная подготовка/**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

- Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/.

#### **Специальная физическая подготовка**

- Специальные беговые упражнения на месте и в движении.

- Специальные прыжковые упражнения на месте в движении.

- Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно–силовых качеств, быстроты, выносливости).

- Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.

- Специальные упражнения в парах (с партнёром).

#### **Обучение и совершенствование техники**

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

- бег на короткие, средние и длинные дистанции

- барьерный бег

- прыжки в длину

- прыжки в высоту

- метание мяча, снаряда

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.

#### **Рекомендации по планированию общей, специальной, технической и тактической физической подготовки**

Целью *общей физической подготовки* (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

**Общеразвивающие упражнения**, применяемые для всестороннего физического развития: ходьба, бег, прыжки в длину и высоту, переползания, упражнения без предметов и с предметами.

**Ходьба**: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, разными способами.

**Бег**: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

**Прыжки**: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

**Переползания**: на скамейке - вперед, назад; на животе - вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

**Упражнения без предметов:** сгибание, разгибание, отведение, вращение вперед и внутрь рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

**Упражнения с предметами:** скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновым амортизатором и другими отягощениями.

**Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах:** на гимнастической стенке, перекладине, гимнастической скамейке.

**Метания:** теннисного мяча, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча и других отягощений.

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол, волейбол.

**Подвижные игры и эстафеты** с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Упражнения для развития гибкости:** растягивание, маховые движения, гимнастические упражнения для плеча, локтя, кисти и т.д.

**Упражнения для развития силы:** упражнения со штангой, с резиной; упражнения на гимнастических снарядах (кольцах, брусках, перекладине).

**Упражнения для развития быстроты движения:** короткие старты, броски, бег с ускорением, игры в баскетбол, футбол. Упражнения на развитие мгновенной реакции: сигналы подаются движением, а не свистком.

**Упражнения для развития выносливости:** со скакалкой, спортивная ходьба, кроссовый бег, короткие старты и пробежки, игра в баскетбол, футбол; тренировки и участие в соревнованиях. Развитие общей и специальной выносливости достигается длительными и специальными упражнениями. Общая выносливость - способность спортсмена к длительной работе. Специальная выносливость - способность в течение определенного времени выполнять конкретную работу с наибольшей интенсивностью.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП - соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке.

Упражнения для развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Специальная физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.

**Упражнения для развития силы:** гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибания туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

**Упражнения для развития быстроты:** легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Упражнения для развития гибкости:** общеразвивающие упражнения для формирования осанки, упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

**Упражнения для комплексного развития качеств:** поднимание и опускание плеч, круговые движения; из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотами; перешагивания через набивной мяч; кувырки вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны под одному в колонну по два; размыкание вправо, влево от середины на интервал руки в стороны.

**Упражнения для развития ловкости:** челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Упражнения для развития координации:** (проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении): прыжки на точность, метания в цель; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

**Упражнения для развития способности к равновесию** (сохранение равновесия в тех или иных статических положениях тела): общеразвивающие упражнения в парах; удерживая равновесие в положении «ласточка»; стоя на месте или в движении, удерживая на ладони гимнастическую палку; ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (то же с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); ходьба по одной линии с различным положением рук (на пояс, к плечам, за голову в стороны); то же на носках; то же с различными движениями рук (круги руками в различных плоскостях, одновременно и последовательно); ходьба выпадами, в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

**Упражнения для развития способности к вестибулярной устойчивости** (точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте в беге, в прыжках: повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

**Техническая подготовка** легкоатлетов направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники является непрерывным процессом.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

Развитию волевых качеств и соревновательного азарта способствуют спортивные игры: баскетбол, пионербол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

### **Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии.**

Решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих подвести учащихся к разносторонней физической подготовки. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, ознакомления их с техническим арсеналом видов, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

На начальном этапе игры выступают в основном как комплексное упражнение, содействующее развитию атлетических и психологических качеств.

#### **Игры с преимущественным развитием координации, ловкости.**

**«Третий лишний».** Каждый игрок располагает между ног пенопластовую дощечку размером со спичечный коробок и сжимает его ногами, стараясь не уронить на пол. По сигналу, прыгая на обеих, каждый стремится толчками обеих ладоней в ГРУДЬ или ладони партнера вынудить его выронить дощечку. За каждое ее падение на пол победителю назначается 1 очко. Продолжительность поединка 1-1,5 мин.



Методические указания. Если игра проводится в круге, то за каждое выталкивание соперника из круга присуждается 1 очко. Не разрешается производить захваты за руки, одежду, толчки в лицо. Вместо дощечки можно использовать баскетбольные или набивные мячи.

«*Пятнашки в парах*». Каждый участник получает задание первым коснуться той или иной части тела соперника. Условия могут быть самыми разнообразными: осалить одной или двумя руками, коснувшись ноги, руки, поясицы, затылка, лопатки соперника.

Методические указания. Данные задания выполняют на месте, стоя в полный рост или на коленях, передвигаясь по ограниченной площадке или по всему залу. На выполнение каждого задания отводится не более 1 мин.

«*Борьба за ленточку*». Цветную ленточку длиной 15-20 см каждый участник располагает в различных местах своей одежды: за поясом спортивных брюк, в одном из карманов курточки или брюк, в спортивной обуви, помещая ее так, чтобы конец ленточки выступал наружу не менее чем на 7-10 см. По сигналу соперники, используя перемещения, захваты, обманные движения, стремятся завладеть ленточкой соперника и в то же время сохранить свою собственную. Продолжительность поединка 1-1,5 мин.

Методические указания. Условия поединка можно разнообразить - помещать одновременно по две-три ленточки в разных местах одежды. Во время игры не разрешается трогать руками свою ленточку.

«*Лахти*» (грузинская народная игра). В центре ковра мелом очерчивают круг диаметром 3 м. Играющие делятся на две команды по 4-6 человек. По жребию одна из команд становится в круг, и каждый из игроков кладет набивной мяч так, чтобы его наружная сторона оказалась над линией круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки команды соперников стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в кругу, удастся осалить ногой ногу ниже колена кого-либо из соперников, оставаясь при этом одной ногой в кругу, то команды меняются ролями. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся игроков, толкать их, насакивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, ногой, выбивать мяч отнятым у соперников мячом (если при этом мяч задерживается в кругу, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один, лежа, захватывает мяч, другой за ноги тянет его назад), троим и т. д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при этом с «пленным» должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий отвлечется и включится в игру, то его «пленный» возвращается в круг.

Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать (не покидая хотя бы одной ногой круга) игрока соперников и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но вырывать его из рук соперника разрешается. Также запрещено перемещать передвинутый соперником мяч обратно в круг (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь перемещается к его границе. Если в течение 2 мин. после начала игры из круга не удалось извлечь ни одного мяча, команды меняются ролями.

Если атакующая команда овладевает всеми мячами из круга, то обороняющие игроки проносят на своих спинах победителей по кругу.

#### Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия.

«*Удержись на ногах*». Соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперед. По сигналу оба, применяя толчки в ладони друг друга в сочетании с обманными движениями, стремятся вынудить соперника сойти с места. Продолжительность игры 1 - 1,5 мин.

#### Варианты:

1. Те же условия игры, но соперники стоят на одной ноге;
2. Соперники находятся в положении приседа друг перед другом.

Методические указания. Для лучшего контроля можно на полу вокруг каждого участника белой бечевкой выложить квадрат со стороной 1 м, в котором и находятся игроки. Если один из соперников заступит за линию, он проигрывает, а победителю присуждается 1 очко.

«*Коты на ограде*». Два игрока стоят лицом друг к другу на рейке перевернутой гимнастической скамейки, носок сзади стоящей ноги касается пятки впереди стоящей, правая рука впереди, левая - за спиной. По сигналу каждый, нанося легкие удары своей ладонью по ладони соперника и избегая его ударов, старается вывести другого из равновесия, вынудить сойти со

скамейки. Количество попыток нечетное.

Методические указания. Следить за тем, чтобы игроки во время удара не захватывали партнера за руку.

*«Проворная рука».* Участники занимают положение упора лежа перед другом на расстоянии шага. По сигналу каждый, применяя рывки за руку, стараясь вывести из равновесия соперника и вынудить его коснуться какой-либо частью тела пола, кроме ступней и опорных рук.

Методические указания. Обращать внимание, чтобы игроки не поднимали таз высоко от пола, не перемещались назад с положенной дистанции.

Игры с преимущественным развитием силовых качеств.

*«Борьба за мяч».* Стоя лицом, друг к другу, соперники равноценным захватом обеими руками удерживают набивной мяч. По сигналу каждый пытается овладеть мячом и, сделав это, должен поднять его над головой. Количество попыток нечетное.

Варианты:

1. Соперники стоят на коленях лицом друг к другу.
2. Соперники, сидя спиной, друг к другу, равноценным захватом удерживают мяч над головой.

Методические указания. Победа присуждается тогда, когда мяч поднят над головой.

*«Сильная хватка».* Игроки примерно одного роста, стоя спиной, друг к другу и взявшись равноценным захватом за толстую палку руками, поднимают ее вверх. По сигналу оба, используя этот захват, стремятся наклониться вперед и оторвать соперника от пола.

Методические указания. Палка располагается вверх так, чтобы оба участника были в равных условиях. Проигрывает тот, кто окажется оторванным от пола либо отпустит палку.

*«Кто сильнее».* Двое играющих, стоя в круге диаметром 1,5 м спиной друг к другу, надевают через голову лямку (толстую веревку или длинный ремень со связанными концами), которая должна пройти под мышками и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый пытается перетянуть другого за линию круга. Количество попыток нечетное.

Вариант: условия игры те же, но соперники стоят лицом друг к другу, руки за спину.

Методические указания. Участники должны стоять в центре круга, набрать необходимую дистанцию для того, чтобы лямка была натянута. Игрок проигрывает тогда, когда обе его ноги окажутся за пределами круга.

*«Выталкивание из круга».* Оба играющих, находясь в круге и заложив обе руки за спину, по сигналу учителя стремятся вытолкнуть боком или грудью соперника из круга. Вышедший из круга проигрывает.

Методические указания. Предупредить играющих, что за грубую игру и нарушение правил засчитывается поражение. Руки должны быть все время за спиной. Толкать можно только боком или грудью.

*«Бычки».* На пол мелом наносят квадрат размером 3х3 м, и каждая сторона обозначается цифрами 1,2,3,4. В квадрат входят двое игроков, и по сигналу каждый из них стремится вытолкнуть боком или грудью соперника за пределы квадрата. Если игроку удалось вытолкнуть партнера через сторону «4», ему начисляется 4 очка, если же через сторону «3» - 3 очка и т. д. Продолжительность поединка 2 мин.

Методические указания. Предпочтительно проводить эту игру по типу поединков между двумя командами. Игрок считается вытолкнутым из квадрата тогда, когда он обеими ногами вышел за его пределы.

Игры с преимущественным развитием выносливости

*«Пленники».* Обе команды выстраиваются в шеренгу за линией на противоположных сторонах спортивного зала. Игроки одной команды по сигналу учителя должны перетянуть игроков другой команды на свою половину зала. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на решение поставленной задачи.

Методические указания. Игрок, которого вытянули из своей зоны, может садиться на скамейку или помогать своей команде, но, уже не пересекая центральную линию и не заступая на свою половину площадки. За нарушение правил добавляется штрафное время 15-20 сек.

*«Всадники».* Участвуют две команды. По жребию игроки одной - всадники. Они садятся верхом на игроков второй команды и перебрасывают друг другу набивной мяч в разных направлениях. Игроки команды соперников поворотами, перебежками с места на место стараются затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на землю, команды меняются ролями. Игра продолжается 5 мин. Побеждает команда, игроки которой перебросят мяч друг другу большее

число раз.

Методические указания. Партнеры должны быть подобраны строго по весу. Желательно проводить игру на ограниченном пространстве и следить за тем, чтобы участники не выходили за его пределы.

*«Борьба за мяч на коленях».* Игра проводится на ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд становятся на колени в разных концах ковра, посередине которого находится мяч. По сигналу играющие на колен устремляются к мячу, чтобы овладеть им. Используя передвижения и передачи, игроки владеющие мячом, стараются приблизиться к краю ковра на стороне соперников и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды перехватить мяч и сделать то же самое. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром. Продолжительность игры 10 мин.

Методические указания. Передвигаться разрешено только на коленях. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он выкатился за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается команде соперников. При повторном нарушении правил игрок удаляется из игры на 2 мин.

Спорт и игру роднит одно и тоже начало - соревнование.

Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

Целенаправленное использование игровых средств на тренировочных занятиях способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться не отступая, осуществлять захваты и освобождаться от них.

Наряду с обучением, игра несет большой воспитательный потенциал. Таким образом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенными, привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а это в свою очередь путь к формированию здорового образа жизни.

### **Основные физические качества.**

Одна из основных задач подготовки в спортивно-оздоровительной группе воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие чувствительные фазы развития отдельных физических качеств. При планировании работы, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. Началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость - это способность противостоять утомлению.

Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300м.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки.

Измерителями ловкости являются:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задания.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

### **Психологическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

**Объективные** трудности:

- трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;
- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;
- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;
- трудности, связанные с условиями тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе;
- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, внезапное изменение расписания соревнований.

**Субъективные** трудности, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований.

Есть субъективные трудности иного порядка - проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

В работе с юными спортсменами устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия:

– методы словесного воздействия – разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей;

– методы смешанного воздействия – выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при выполнении двигательных действий.

В развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь между самими волевыми качествами: активность и самостоятельность, целеустремлённость и инициативность, решительность и настойчивость, смелость и самообладание, уверенность в своих силах.

### **Воспитательная работа**

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

### **Показатели результативности реализации программы.**

Образовательная программа реализуется исходя из вида спорта, функций и задач этапа подготовки, спортивного стажа и уровня подготовки обучающихся.

Обучающиеся должны.

1. Научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств,
2. Овладеть техникой базовых упражнений легкой атлетики,
3. Меньше болеть, станет более дисциплинированным,
4. Приобрести интерес к систематическим занятиям спортом.
5. Выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой,
6. Выработать настойчивость и самодисциплину,
7. Получить соревновательный опыт,
8. Улучшить свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества,
9. Усилить волю, смелость и решительность,

10. Приобрести интерес к занятиям спортом,
11. Приобрести необходимые спортсмену психологические качества.

В конце обучения в спортивно-оздоровительных группах, обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической подготовленности.

**Знать:** правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

**Уметь:** самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки, адаптироваться к командной игре; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

#### ***Демонстрировать двигательные умения и навыки:***

*В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях:* правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворотами на 180° – 360°; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать набивной мяч весом до 1 кг; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места.

*В строевых, гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны; выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Кругом!» и т. д.); принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке (бревну высотой 50-100 см); выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола; выполнять махи ногой до уровня плеча.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения, программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

*Спортивная деятельность:* осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта – легкая атлетика, участвовать в «Веселых стартах», легкоатлетических кроссах, эстафетах по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы.**

Требования к результатам реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап подготовки.

Результатом реализации программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена

По окончании обучения в спортивно-оздоровительных группах второго года обучения 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с

высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

## Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Сводная таблица нормативных оценок уровней физической подготовленности обучающихся 6-18 лет

### Первый год обучения

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Бег 30 метров (секунды)</b>						
6	7.0	7.5	8.1	7.1	7.6	9.0
7	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
8	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
9	6.2	6.7	7.2	6.0	6.5	7.0
10	5.9	6.4	6.8	5.8	6.3	6.8
11	5.6	6.1	6.6	5.6	6.1	6.6
12	5.3	5.8	6.3	5.4	5.9	6.4
13	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.2
14	4.7	5.2	5.8	5.0	5.5	6.0
15	4.4	4.9	5.4	4.8	5.3	5.8
16	4.2	4.7	5.2	4.6	5.1	5.6
17	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	5.5
18	3.8	4.3	4.8	4.4	4.9	5.4
<b>Прыжок в длину с места (сантиметры)</b>						
6	130	120	110	120	115	110
7	140	130	120	130	120	110
8	140	130	120	130	120	110
9	150	140	130	140	130	120
10	160	150	140	150	140	130
11	170	160	150	160	150	140
12	180	170	160	170	160	150
13	190	180	170	180	170	160
14	200	190	180	190	170	165
15	210	200	190	200	180	170
16	220	210	200	205	180	175
17	230	220	210	210	185	175
18	240	230	220	215	190	180
<b>Челночный бег 3 раза по 10 метров (секунды)</b>						
6	8.6	8.9	9.9	9.0	9.4	10.4
7	8.1	8.4	8.8	8.6	9.0	9.4
8	8.1	8.4	8.8	8.6	9.0	9.4
9	7.9	8.3	8.7	8.4	8.8	9.2
10	7.7	8.1	8.5	8.0	8.4	8.8
11	7.5	7.9	8.3	7.7	8.1	8.5
12	7.3	7.7	8.1	7.5	7.9	8.3
13	7.1	7.5	7.9	7.3	7.7	8.1
14	7.0	7.4	7.8	7.2	7.6	8.0
15	6.8	7.2	7.6	7.0	7.4	7.8
16	6.6	7.0	7.4	6.8	7.2	7.6
17	6.5	6.9	7.3	6.6	7.0	7.4
18	6.3	6.7	7.1	6.4	6.8	7.2
<b>Подъем туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)</b>						
6	12	8	6	10	7	5
7	12	8	6	10	7	5
8	12	8	6	10	7	5
9	14	10	8	12	9	7
10	15	12	10	14	11	9
11	16	14	12	15	12	11
12	18	16	14	17	14	12
13	22	18	16	21	17	15
14	24	20	18	23	19	18
15	26	22	20	25	22	20

16	28	24	22	26	24	22
17	30	26	24	28	26	24
18	32	28	26	30	28	26

**Второй год обучения**

Возраст лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Бег 30 метров (секунды)</b>						
6	7.0	7.5	8.1	7.1	7.6	9.0
7	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
8	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	8.1
9	6.2	6.7	7.2	6.0	6.5	7.0
10	5.9	6.4	6.8	5.8	6.3	6.8
11	5.6	6.1	6.6	5.6	6.1	6.6
12	5.3	5.8	6.3	5.4	5.9	6.4
13	5.0	5.5	6.0	5.2	5.7	6.2
14	4.7	5.2	5.8	5.0	5.5	6.0
15	4.4	4.9	5.4	4.8	5.3	5.8
16	4.2	4.7	5.2	4.6	5.1	5.6
17	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	5.5
18	3.8	4.3	4.8	4.4	4.9	5.4
<b>Прыжок в длину с места (сантиметры)</b>						
6	140	130	120	125	120	105
7	150	140	130	135	125	110
8	150	140	130	135	125	110
9	160	150	140	145	135	120
10	170	160	150	155	145	130
11	180	170	160	165	155	140
12	190	180	170	175	165	150
13	200	190	180	185	170	160
14	210	195	185	195	175	165
15	215	200	190	205	180	170
16	220	210	200	210	185	175
17	225	220	210	215	190	180
18	235	225	215	220	195	185
<b>Челночный бег 3 раза по 10 метров (секунды)</b>						
6	8.6	8.9	9.9	8.9	9.3	10.0
7	8.1	8.4	8.8	8.5	9.0	9.4
8	8.1	8.4	8.8	8.5	9.0	9.4
9	7.9	8.3	8.7	8.3	8.7	9.2
10	7.7	8.1	8.5	8.0	8.3	8.7
11	7.5	7.9	8.3	7.6	8.0	8.4
12	7.3	7.7	8.1	7.4	7.8	8.2
13	7.1	7.5	7.9	7.2	7.6	8.0
14	7.0	7.4	7.8	7.0	7.5	7.9
15	6.8	7.2	7.6	6.9	7.2	7.6
16	6.6	7.0	7.4	6.8	7.1	7.5
17	6.5	6.9	7.3	6.5	7.0	7.4
18	6.2	6.6	7.0	6.4	6.7	7.1
<b>Подъем туловища из положения, лежа (кол-во раз за 30 сек.)</b>						
6	12	8	6	12	7	6
7	12	8	6	12	7	6
8	12	8	6	12	7	6
9	14	10	8	14	9	8
10	15	12	10	16	12	10
11	16	14	12	17	13	12
12	18	16	14	18	16	14
13	22	18	16	23	18	16
14	24	20	18	25	19	18
15	26	22	20	26	23	20
16	28	24	22	27	25	22
17	30	26	24	29	27	25
18	32	28	26	30	28	26



Подтягивание (кол-во раз)						
6	4	2	1	-	-	-
7	6	4	2	-	-	-
8	6	4	2	-	-	-
9	8	6	4	-	-	-
10	10	8	6	-	-	-
11	12	10	8	-	-	-
12	14	12	10	-	-	-
13	16	14	12	-	-	-
14	18	16	14	-	-	-
15	20	18	16	-	-	-
16	22	20	18	-	-	-
17	24	22	20	-	-	-
18	26	24	22	-	-	-

## Требования к проведению тестирования физической подготовленности

### 1. Тест «Бег на 30 метров»

Тест предназначен для определения качества выносливости.

**Методика выполнения:** Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Время засекают с точностью до 0,1 сек. Перед забегом проводится разминка. Все участники должны до тестирования, хотя бы один раз пробежать эту дистанцию на время. Это необходимо для того, чтобы правильно скорректировать свою скорость на дистанции. Особенно данное правило касается детей младшего возраста. Разрешается только одна попытка.

### 2. Тест «Прыжок в длину с места»

Тест предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей.

**Методика выполнения:** Из исходного положения стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп у стартовой черты. Выполнить прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперёд туловище, смещая вперёд центр тяжести тела, и махом рук вперёд и толчком двух ног выполняет прыжок.

Страховка: тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику даётся 3 попытки. В зачёт идёт результат лучшей.

### 3. Тест «Челночный бег 3 раз по 10 м»

Тест позволяет оценить стартовую скорость и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения.

**Методика выполнения:** В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся на полу две параллельные линии. По команде «Марш!» участник (участники) стартует от 1-й линии, добегают до 2-й и возвращается к 1-й. Ему необходимо выполнить максимально быстро 3 таких замкнутых цикла (туда и обратно - 1 цикл). Не допускаются остановки и смена направления. Время засекается с точностью до 0,1 сек в момент пересечения линии, от которой выполнялся старт.

Страховка: не рекомендуется использовать в качестве указателей катающиеся и громоздкие падающие предметы. Все участники должны быть в одной обуви или без неё.

### 4. Тест «Подъём туловища»

Тест предназначен для измерения силы мышц сгибателей туловища.

**Методика выполнения:** И.П. лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в И.П. Засчитывается количество сгибаний за 30 секунд. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

### 5. Тест «Подтягивания»

Тест оценивает силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

**Методика выполнения:** В висе на перекладине, руки прямые выполнить возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются полностью, подбородок касается или выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Подтягивания, выполненные не с полным сгибанием рук, не засчитываются.

Обучающиеся, прошедшие подготовку, освоившие программу на этапе СОГ и

соответствующие возрасту, могут быть переведены на обучение по программе спортивной подготовки, при условии сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП, и выполнению нормативных требований соответствующим данному этапу.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мат гимнастический	штук	12
2	Мяч баскетбольный	штук	3
3	Рулетка	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Резинка эластичная	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Лестница беговая	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте иглами	штук	4
17	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Мосты гимнастические	штук	24

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.- К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.- 52 с.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
4. Волков В. М., Филин В. П. - Спортивный отбор - «ФиС», М., 1983.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре /Авт.- сост. А. п. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2002.

### Интернет ресурсы:

1. Российская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rusathletics.com/>
2. Новости легкоатлетического спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rusathletics.com/>
3. Портал лёгкой атлетики Тулы и Тульской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.tula-tf.ru/>
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>