Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»Рузаевского муниципального района

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Утверждаю
И.О.Директора МБУ ДО «ДЮСШ»
_____/М.Г.Калинина/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Составили:

Заместитель директора по СМР Сафронова Е.Г.

тарший тренер-преподаватель

по легкой атлетике Бычков И.М.

г. Рузаевка 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	**Пояснительная записка**	**3**
1.1	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Цели и задачи образовательной программы	6
1.3.	Условия прохождения программы	6
1.4.	Срок обучения	7
1.5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
2.	**Учебный план**	**9**
2.1.	План учебного процесса	9
2.2.	Календарный учебный график	10
2.3.	Учебный тематический план	13
3.	**Методическая часть**	**14**
3.1.	Объем учебной нагрузки	14
3.2.	Методика содержания работы по предметным областям	17
3.3.	Методы выявления и отбора одаренных детей	17
3.4.	Общеразвивающие упражнения	18
3.5.	Специальная физическая подготовка	20
3.6.	Техническая подготовка	20
3.7.	Восстановительные мероприятия	21
3.8.	Инструкторско-судейская практика	22
3.9.	Воспитательная работа	23
4.	**Система контроля и зачетные требования**	**25**
5.	**Материально-техническое обеспечение**	**28**
6.	**Перечень информационного обеспечения**	**29**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- ✓ Устава МАУ ДО ДЮСШ;
- ✓ Локальные нормативные акты МАУ ДО ДЮСШ;

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы – разделение обучение на три этапа (стартовый, базовый и продвинутый) согласно приказа Минспорта РФ от 31.03.2022года .

Программа предназначена для обучающихся 7-18 лет. Срок реализации – 8 лет. Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

1.2. Виды и общая характеристика

В спорте такие разделы, как ходьба, бег, прыжки, метания и легкоатлетические многоборья, относятся к видам легкой атлетики. Кратко их характеристики и описание будут даны ниже. Каждый из этих разделов также делится на разновидности. Такое многообразие дисциплин делает легкую атлетику одним из самых массовых видов спорта.

Кроме того что она пользуется большой популярностью у поклонников здорового образа жизни, также является достаточно консервативной по своей сути. Так, начиная с 1956 года в программе дисциплин для мужчин, которые принимают участие в Олимпийских играх, не произошло никаких изменений. Их было и остается 24 вида. В женской программе - 23 вида соответственно. При этом именно спортсмены-легкоатлеты завоевывают наибольшее количество медалей.

Если чемпионат проходит в закрытом помещении (манеже), то его программа включает в себя 26 видов состязаний, по 13 поровну между мужчинами и женщинами. Итак, давайте перейдем к ознакомлению с тем, что входит в легкую атлетику: видам и категориям спортивных соревнований.

Ходьба

Ходьба по своей сути является самым доступным для человека видом движения, при котором полностью задействован весь двигательный аппарат. Она подходит абсолютно каждому человеку, независимо от его здоровья и возраста, помогает поддерживать себя в постоянном тонусе и хорошем физическом состоянии. Ходьба – это отличная защита от сердечно-сосудистых заболеваний и прекрасный помощник в борьбе с излишними килограммами. Она бывает разных видов: обычная, ускоренная, оздоровительная, спортивная и др.
Спортивная ходьба является одним из видов легкой атлетики и является олимпийской дисциплиной. При таком движении сохраняется постоянное соприкосновение с землей, и нога находится в выпрямленном положении. Спортивная ходьба бывает:

- На выносливость, для мужчин и женщин дистанция - 20 км.
- Олимпийская, только для мужчин – на 50 км.
- Состязание на дорожке в 400 м (на 10 000 м и 20 000 м).
- На стадионе. Дорожка 200 м (на 5000 м).

Бег

Он как один из видов легкой атлетики является самым популярным среди людей, которые занимаются им с целью сохранения здоровья и поддержания жизненного тонуса на должном уровне. Такую известность и любовь он снискал себе, прежде

всего, потому, что не требует никаких особых денежных затрат, разве что на приобретение кроссовок и спортивного костюма.

Как одна из дисциплин легкой атлетики бег подразделяется на следующие виды:

- Спринт. Пробежки совершаются на дистанции в 100, 200 и 400 метров.
- Бег с преодолением барьеров – дистанции 100 и 400 метров.
- Забег на средние и длинные дистанции – от 800 м и до 3000 м.
- Кросс – это забег по пересеченной местности.

- Командный вид легкой атлетики – эстафета (5000 или 10 000 метров).
- Марафон. Покорение самых длинных дистанций, до 42 км.

Прыжки

В легкой атлетике прыжки принято делить на два вида:

- вертикальные;
- горизонтальные.

Все результаты прыжков во время соревнований измеряются в метрах и сантиметрах. Их можно выполнять с места или с разбега, использовать дополнительные приспособления, например шест, или не применять ничего. В последнее время прыжки как вид отдельных состязаний в программу не включаются, а используются только как тренировочные упражнения. Разновидности прыжков:

- В высоту с разбега – это дисциплина легкой атлетики. Состоит из разбега, отталкивания, преодоления планки и приземления. Спортсмен должен обладать хорошей прыгучестью и координацией.

- Прыжок с использованием шеста относится к вертикальным, входящим в легкоатлетические программы техническим видам. Спортсмен должен обладать прыгучестью, кроме того, иметь качества спринтера и хорошую координацию. Эта дисциплина включена в состав многоборий по легкой атлетике.
- Прыжки в длину – результат такого соревнования во многом зависит от возможности разбега. Для мужчин он состоит из 22 шагов, у женщин – 20.

Метания

Это техническая дисциплина такой разновидности спорта, как легкая атлетика. Она включает в себя такие виды, как толкание ядра, метание молота и копья, гранаты, мяча, а также диска. Как вид спорта метания можно отнести к одним из самых древних, которые входили в Олимпийские игры эллинской Греции.

Заключение

Если охарактеризовать легкую атлетику кратко, то она является наиболее естественным для каждого из нас видом спорта. Нам она знакома с самого раннего детства, как только мы начинаем ходить, бегать и играть с мячом на детской площадке вместе с ровесниками. Когда мы становимся взрослыми, атлетические упражнения несколько усложняются, но все равно они очень органично вписываются в нашу жизнь и продолжают оказывать самое положительное влияние на наше здоровье. Недаром как вид спорта они считаются самыми древними и известны людям еще с VIII века до н.э.

1.3. Задачи программы.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:
- укрепление здоровья;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

1.4. Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы может сокращаться в зависимости от возраста поступления ребенка в ДЮСШ и качества освоения программы (выполнение нормативов и требование ЕВСК).

В настоящей программе выделено 3 этапа подготовки:

- Стартовый этап подготовки.
- Базовый этап подготовки.
- Продвинутый этап.

Основной **формой** обучения являются групповые и теоретические занятия; медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Начало учебного года в ДЮСШ – 1 сентября; окончание – 20 июня.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

1Таблица№1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Стартовый этап				
1-й год	7-10	15-25	6	Выполнение нормативов по ОФП СФП, юношеских разрядов
2-й год	8-11	15-25	6	
Базовый этап				
3-й год	9-12	15-25	8	
4-й год	10-13	15-25	8	
5-й год	11-14	15-25	10	
6-й год	12-15	15-25	10	
Продвинутый этап				
7-й год	13-16	12-15	12	Выполнение нормативов по СФП, спортивных разрядов
8-й год	14-17	12-15	12	

1.5. Срок обучения

Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике рассчитана на 8 лет (2 года стартовый уровень 4 года базовый уровень, 2 года продвинутый уровень) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Минимальный возраст для зачисления на обучение с 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Результатом освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта легкая атлетика является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;

- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;
- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление о основах спортивного питания.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

В области технико-тактического обучения:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области « подвижные игры»:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами подвижных игр;

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

Последовательность обучения:

- учебный план включает в себя уровни обучения: стартовый уровень (2 года), базовый уровень (4 года), продвинутый уровень (2 года).

2.1. Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)

таблица№2

Разделы подготовки	**Стартовый уровень**		**Базовый уровень**				**Продвинутый уровень**	
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
Теоретическая подготовка	10-25%						10-15%	
Общая физическая подготовка	19-29%							
Специальная физическая подготовка							10-15%	
Основы профессионального самоопределения							15-30%	
Вид спорта	15-30%						13-28%	
судейская подготовка							5%	
подвижные игры	5-15%						5%	
контрольные нормативы	1%						2%	
Специальное и спортивное оборудование	5%						5%	

2.2. Календарный учебный график МБУ ДО «ДЮСШ» на 2023-2024 учебный год.

I. Продолжительность учебного года:

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП2.4.3648-20 от 28.09.2020г.№28).

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним методическим днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО «ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Начало учебного года – 01.09.2023 г; окончание учебного года – 20.06.2024г.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 01.01.2024г. по 09.01.2024г.
- летние с 20.06.2024г. по 31.08.2024г.

Праздничные и выходные дни:

1,2,3,4,5,6,7,8,9 января – Новогодние каникулы;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

3 мая – Праздник Весны и труда;

8-10 мая – День Победы;

12-14 июня – День России;

4 ноября – День народного Единства

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 01 октября.

Таблица№3

Этап образовательного процесса	Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень	
	1год	2год	3год	4год	5год	6гол	1 год	2 год
Начало учебного года	1 сентября						1 сентября	
Продолжительность учебного года	42 недели						42 недели	
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу подготовки)							
Продолжительность занятий	45 минут						45 минут	
Промежуточная итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов – сентябрь, октябрь Сдача контрольно-переводных нормативов - май							
Окончание учебного года	20 июня						20 июня	
Каникулы летние	Учебно-тренировочные занятия проводятся по индивидуальным планам							
Минимальная продолжительность одного тренировочного занятия	2	2	2	2	2	2	3	3
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	4	4	5	5	4	4
Сдача контрольно-переводных нормативов(промежуточная аттестация)	май							
Участие в соревнованиях	в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий							
Прохождение медицинского обследования (получение допуска к занятиям и к участию в соревнованиях)	Сентябрь - ноябрь							

Регламент образовательного процесса:

Режим функционирования Учреждения устанавливается шестидневный, продолжительность ежедневных занятий регламентируется этапом подготовки.

Количество учебных часов в неделю в группах по году обучения составляет:

1. Стартовый уровень –	1-ого года обучения	– 6 часов,
	2-ого года обучения	– 6 часов,
2. Базовый уровень	3-ого года обучения	– 8 часов,
	4-ого года обучения	– 8 часов,
	5-ого года обучения	– 10 часов,
	6-ого года обучения	– 10 часов,
3. Продвинутый уровень	7-ого года обучения	– 12 часов,
	8-ого года обучения	– 12 часов,

Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района.

Продолжительность 1 часа учебного занятия - 45 минут.

стартовый уровень 1 и 2 год обучения - 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут;

базовый уровень 3 и 4 год обучения – 4 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут; 5 и 6 год обучения - 5 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут;

продвинутый уровень 7 и 8 год обучения - 6 раз в неделю продолжительностью 2 академических часа по 45 минут или 4 раза по 3 академических часа.

IV. Итоговая аттестация.

Май 2024 г.- по результатам соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта.

V. Родительские собрания проводятся на отделениях по видам спорта по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

VI. Режим работы:

- Тренеров-преподавателей - согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий.

2.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделения легкой атлетики МБУ ДО «ДЮСШ» на 2023-2024 уч. год

таблица№4

№ п/п	Раздел программ	СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ		БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ				ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1. **Обязательные предметные области**									
1.1.	***Теоретическая подготовка***	24	24	34	34	42	42	50	50
1.2.	Общая физическая подготовка	76	76	98	98	122	122	-	-
1.3.	Специальная физическая подготовка							76	76
1.4.	Техническая подготовка	74	74	100	100	126	126	150	150
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	150	150
2. Вариативные предметные области									
2.1.	подвижные игры	74	74	100	100	126	126	50	50
2.2.	Судейская подготовка							24	24
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	План спортивно-массовых мероприятий							
4.	Контрольные испытания(аттестация)	4	4	4	4	4	4	4	4
	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
	Максимальное количество занятий, часов	3 раза по 2 часа	3 раза по 2 часа	(4 раза по 2 часа)	(4 раза по 2 часа)	5 раз по 2 часа)	5 раза по 2 часа)	4 раза по 3 часа)	(4 раза по 3 часа)
Общее количество часов в год		252	252	336	336	420	420	504	504
Количество тренировок в год		168	168	168	168	168	168	168	168
Количество человек в группе		15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	15-25	12-15	12-15

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Объем учебной нагрузки

Таблица 4

Показатель учебной нагрузки		Уровни сложности программы		
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество тренировок в год	126	168	210	210

3.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

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

Перечень тематических разделов по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

4. Единая всероссийская спортивная классификация.

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

6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

10. Краткая характеристика международных связей российских легкоатлетов. Значение выступлений российских легкоатлетов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

11. Краткий обзор развития легкой атлетики в России.

12. Возникновение легкоатлетического спорта. Легкая атлетика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Легкая атлетика в дореволюционной России. Первые кружки любителей, участие русских легкоатлетов в Олимпийских играх 1912г. Уровень спортивных результатов тех лет. Развитие легкой атлетики в СССР. Значение Всесоюзной спартакиады 1928 г. для развития легкой атлетики. Развитие детского, юношеского и женского легкоатлетического спорта. Участие советских легкоатлетов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития легкоатлетического спорта в России.

13. Развитие легкой атлетики в мире. Международная легкоатлетическая федерация (ИААФ).

14. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

15. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

16. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.

17. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

18. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена,понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

19. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
20. Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.
21. Гигиенические требования к местам занятий легкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде.
22. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
23. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
24. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.
25. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
26. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
27. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
28. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, 21 потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.
29. Физиологические основы спортивной тренировки.
30. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлета и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.
31. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных

нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по прыжкам. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

3.2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата. Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах 22 преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40– 50 %. Общая физическая подготовка (ОФП)

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ: - развитие систем и функций организма занимающихся, - овладение ими разнообразными умениями и навыками, - воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, - создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

3.3. СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. На базовом этапе подготовки и углубленном этапе подготовки в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, гимнастика).

3.4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.23 - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	-ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	-для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе,

	прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
с предметами	гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с УТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;24 - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями; - жим, рывок, подъѐм на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта легкая атлетика

Физические качества	**Уровень влияний**
Бег на длинные и средние дистанции	
Скоростные способности	**3**
Мышечная сила	**2**
Вестибулярная устойчивость	**2**
Выносливость	**3**
Гибкость	**2**
Координационные способности	**2**
Телосложения	**2**

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора перспективных спортсменов неразрывно связана с многолетней подготовкой в процессе обучения, она начинается с раннего школьного возраста и заканчивается отбором в сборные команды. В учреждении тренера – преподаватели проводят мониторинг достижений свих воспитанников, ведут личные карточки обучающихся, динамику физических способностей посредствам принятия контрольных нормативов. Так же ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт учреждения

3.6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной плавательной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования: - соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению; - соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; - соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы: - упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом; - гири; - различные прыжковые упражнения; - парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Тренировка над силой зимой

- Разминка обычная - легкоатлетическая;
- Метание набивных мячей; -
- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).
- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;

- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной. Упражнения на развитие выносливости. В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. 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.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;

3.7. ТЕХНИЧНСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:
- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

3.8. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

3.9. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главными задачами воспитания являются:

— понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
— культуры самоконтроля своего физического состояния;
— стремления к соблюдению норм спортивной этики;
— уважения к старшим, наставникам;
— дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
— сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
— интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
— стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям баскетболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах.

План воспитательной работы

№	Содержание	Сроки выполнения
1	«Дни открытых дверей» организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	сентябрь 2023г.

2	Мероприятия на тему: «Мы против террора»	01.10.2023 г.
3	Профилактические мероприятия «Внимание, дети!»	.
4	Приглашение родителей на просмотр школьных и городских соревнований.	В течение года
5	Тематические беседы, лекции на темы морали, этики и культуры, семейных ценностей, любви и бережного отношения к России, городу, семье, школе.	В течение года
6	Акция Рузаевского муниципального района «Спорт вместо наркотиков»	Ноябрь 2023 г.
7	Спортивные мероприятия среди учащихся, взрослого населения, дополнительного образования по приемке нормативов ВФСК ГТО	в течении года
8	Встречи воспитанников с ветеранами спорта	В течение учебного года
9	Привлечение к занятиям в спортивных отделениях детей, находящихся в социально-опасном положении	В течение учебного года
10	Проведение в спортивных отделениях ДЮСШ мероприятий, посвященных пропаганде здорового образа жизни	В течение учебного года
11	Спортивно-массовые мероприятия «Ура, каникулы!» в дни каникул с привлечением воспитанников к судейству соревнований.	май 2024г.
12	Освещение в средствах массовой информации успехов и достижений учащихся	В течение учебного года
13	Оформление стендов: - результаты участия воспитанников ДЮСШ в соревнованиях; - «Лучшие спортсмены школы»; - Безопасность дорожного движения; - Здоровый образ жизни и т.д.	В течение учебного года

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом ДЮСШ. Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся ежегодно проходят медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4.1. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

График проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Школы, утверждается приказом директора .

4.2. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписания занятий.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

4.3. Методические указания по организации итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по программе

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

Обучающимся не сдавшим контрольные нормативы по окончании освоения общеобразовательной программы (итоговой аттестации), выдается справка о прохождении обучения в Школе, зачетная классификационная книжка или копия приказа о присвоении спортивного разряда.

4.4. Легкая атлетика
Контрольные нормативы по физической подготовки

Таблица№5

Вид подготовки	№	ВИДЫ	Базовый этап подготовки												углубленный этап подготовки			
			1-й год		2-й год		3-й год		4-й год		5-й год		6-й год		1-й год		2-й год	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка	1	Подтягивание в висе	2	-	4	-	6	-	8	-	9	-	10	-	11	-	12	-
	2	Отжимание от пола		6		7		8		9		10		11		12		13
	3	Поднимание туловища за 1 мин.	16	12	18	14	20	16	22	18	24	20	26	22	27	23	28	24
	4	Прыжок в длину с места.	1.30	1.10	1.50	1.30	1.70	1.50	1.90	1.70	2.04	1.80	2.16	1.90	2.25	2.00	2.30	2.08
	5	Челночный бег 3х 10 метров	10.0	10.5	9.8	10.0	9.5	9.8	9.0	9.5	8.5	9.0	8.0	8.8	7.8	8.5	7.6	8.2
Специальная подготовка	6	Бег 1000 метров	-	-	-	-	-	-	3.45	-	3.05	-	3.00	-	2.54	-	2.50	
	7	Бег 500 метров	2.40	-	2.30	-	2.20	-	-	2.06	-	2.00	-	1.58	-	1.57	-	1.56
	8	Бег 300 метров																
	9	Бег 100 метров							15.3		14.6		14.1		13.5		13.2	
	10	Бег 60 метров								10.8		10.4		10.0		9.5		9.0
	11	Бег 30 метров	6.6	6.8	6.4	6.6	6.2	6.4										

5. Материально-методическое обеспечение

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи соревнований по легкой атлетике и соревнований с участием ведущих спортсменов легкоатлетов, методические разработки в области легкой атлетики.

Занятия проводятся на базе МБУ ДО «ДЮСШ», школьных спортивных залов, уличных баскетбольных площадок с травяным и асфальтовым покрытием.

Палочка эстафетная.
Мат гимнастический.
Гимнастическая стенка.
Секундомер.
Скакалки.
Гимнастическая скамейка
Набивные мячи
Утяжелители для ног
Стартовые колодки
Барьеры

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. - М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. -1977.
3. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
4. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116с. 5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоровья, 1990. - 60 с.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов- прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995. - 38 с.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
9. 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.
10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.71
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ., М., 1995.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2003
16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. - М.: 1999.
17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
18. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
19. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
21. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.