



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»)

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №6
От 29.12.2020 г



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»

П.Н. Шевчук

Приказ №83-Д от 29.12.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(МНОГОБОРНАЯ ПОДГОТОВКА)**

для тренировочного этапа спортивной
специализации 2,3 года обучения
(ТСС-2,3)

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673)

Возраст учащихся: 12-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Тренер по виду спорта легкая атлетика
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Вохмянин Александр Петрович

Ирбит, 2020 год

Содержание

I. Пояснительная записка	4
II. Нормативная часть	11
2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	11
2.2.Требования к объему тренировочного процесса	12
2.3.Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду	12
2.4.Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта	14
2.5.Режимы тренировочной работы	15
2.6.Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	16
2.7.Предельные тренировочные нагрузки	17
2.8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	18
2.9.Структура годичного цикла	21
III. Методическая часть	23
3.1.Содержание и методика работы	23
3.2.Требования техники безопасности и предупреждения травматизма в процессе реализации программы. Общие требования безопасности	23
3.3.Методы обучения, теоретические и практические занятия	27
3.4.Инструкторская и судейская практика	38
3.5.Психологическая подготовка	38

3.6. Восстановительные мероприятия	39
3.7. Воспитательная работа	40
3.8. Антидопинговые мероприятия	41
IV. Системы контроля и зачетные требования	43
4.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	44
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки	47
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	48
V. Информационное обеспечение	50
VI. План физкультурных и спортивных мероприятий	54
Приложения	55

I. Пояснительная записка

Рабочая программа Ирбитской детско-юношеской спортивной школы (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») по спортивной подготовке по виду спорта лёгкая атлетика (многоборья) разработана на основе:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв.приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019г. N 673
2. Федерального Закона от 01 сентября 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"
5. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:
6. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);
7. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Ирбитской детско-юношеской спортивной (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») школы и локальных актов.

Программа определяет основные направления и условия спортивной

подготовки спортсменов по виду спорта лёгкая атлетика в период спортивной подготовки в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» на тренировочном этапе (этап специализации) в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Легкая атлетика это совокупность видов разных дисциплин, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Легкая атлетика один из основных, и наиболее массовых видов спорта, как в России, так и в Мире.

Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он является общедоступным для всего населения, независимости от возраста и пола. Легкой атлетикой можно заниматься где угодно. Любой человека, а тем более ребенок, с большой охотой любит ходить, бегать, прыгать и метать.

Своей организации легкая атлетика формирует здоровый образ жизни, способствует активному досугу, развитию общей культуры человека, приобщает различные возрастные группы населения к занятиям физкультурой и спортом.

Легкоатлетические многоборья — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.

Классическими видами многоборья являются: у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин — пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин — девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно

называлось

«пионерским», проводится для школьников 11—13 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима. Все виды многоборий представлены в таблице 1.

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило, не менее 30 минут).

Таблица 1

Легкоатлетические многоборья

Многоборье	Возраст	Дисциплины 1-го дня соревнований	Дисциплины 2-го дня соревнований
Многоборья (при проведении на стадионе)			
<i>Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 лет)</i>			
10-борье	с 18 лет	Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м	Барьерный бег 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1500 м
10-борье	14-17 лет	Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м	Барьерный бег 110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1000 м
6-борье	14-18 лет	Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра	Барьерный бег 110 м, метание диска, прыжок с

			шестом
4-борье	12-15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту	Метание мяча, бег 800 м, бег 1000 м
3-борье	12-17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
<i>Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет)</i>			
7-борье	с 14 лет	Барьерный бег 110 м, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м	Прыжок в длину, метание копья, бег 800 м
4-борье	12-15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту	Метание мяча, бег 800 м, бег 1000 м
3-борье	12-17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
Многоборья (при проведении в помещении)			
<i>Мужчины, юниоры (до 23 лет), юниоры (до 20 лет), юноши (до 18 лет)</i>			
7-борье (круг 200 м)	с 14 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту	Барьерный бег 60 м с/б, прыжок с шестом, бег 1000 м
6-борье	14-18 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	Барьерный бег 60 м с/б, прыжок в высоту, бег 1000 м
5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	Барьерный бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 1000 м	
3-борье	до 17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
3-борье	до 15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, бег 600 м	

<i>Женщины, юниорки (до 23 лет), юниорки (до 20 лет), девушки (до 18 лет)</i>			
5-борье (круг 200 м)	с 14 лет	Барьерный бег 60 м, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м	
3-борье	до 17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
3-борье	до 15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, бег 500 м	

Эффективность системы подготовки легкоатлетов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки. Основной задачей спортивной школы является подготовка спортсменов высокой квалификации, кандидатов в сборные команды Свердловской области и Российской Федерации по легкой атлетике.

Реализация программы рассчитана на весь период спортивной подготовки спортсменов МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные занятия, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.), контрольные соревнования, спортивные и подвижные игры.

Прием на тренировочный этап (этап спортивной специализации) проводится из спортсменов, прошедших базовую подготовку на этапе начальной подготовки по легкой атлетике, и выполнивших контрольно-переводные требования и прошедших тренировочные занятия.

Основными показателями выполнения программных требований на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;

- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

- выполнение контрольно-переводных требований по физической и специальной подготовке переход на этап спортивной специализации.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Рабочая программа реализуется в 2020-2021 учебном году. Начало реализации 01.09.2020 года, окончание 31.08.2021 года.

Срок реализации программы – 1 год.

Содержание и условия реализации программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Программа рассчитана на детей от 12 до 18 лет. Наполняемость группы – 14 человек (10 человек ТСС-3 и 4 человека ТСС-2) .

Форма обучения – очная. Объем программы – 936 часа (ТСС-3) и 624 часа (ТСС-2).

Продолжительность программы – 52 недели. Общее количество часов в неделю - 18 (12) часов соответственно.

Режим занятий составлен с учетом учебного плана образовательного учреждения, индивидуальной тарификационной нагрузки тренера- преподавателя, требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Продолжительность обучения составляет: ТСС-3- 936 часа в год, по 3 часа 6 раз в неделю (всего 6 занятий в неделю); ТСС-2 -624 часа в год, по 2 часа 6 раз в неделю (всего 6 занятий в неделю). Одно занятие имеет продолжительность 45 минут.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

В настоящей программе выделено два этапа спортивной подготовки ТСС-2, ТСС-3. В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Занимающиеся распределяются на тренировочные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы.

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-14

2.2. Требования к объему тренировочного процесса

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	12	18	24
Количество тренировочных занятий в неделю	5-6	6	6
Общее количество часов в год	624	936	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	260-312	312	312

2.3. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду

Спортивная подготовка по виду спорта лёгкая атлетика включает следующие разделы: - общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка; теоретическая подготовка; психологическая подготовка; участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду легкая атлетика

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До двух лет	Свыше двух лет	

Для спортивной дисциплины: многоборье				
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	62-83	59-79	58-78
1.1	Общая физическая подготовка (%)	21-31	15-22	11-18
1.2	Специальная физическая подготовка (%)	19-24	20-25	21-26
1.3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-6	3-6
1.4	Техническая подготовка (%)	20-24	21-26	23-28
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	6-9	7-10	8-11
3.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-4	3-6	3-6
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	3-5	3-5
5.	Самостоятельная работа (%)	5-6	5-6	5-6
6.	Итоговая аттестация (%)	1-2	1-2	1-2
7.	Количество недель в год	46	46	46
8.	Количество часов в год	552	828	1104
9.	Лагерь с дневным пребыванием детей при ДЮСШ, оздоровительный центр «Салют» учебные сборы, индивидуальные планы (6 недель)	72	108	144
10.	Общее количество часов в год	624	936	1248

2.4. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Спортивные соревнования в лёгкой атлетике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта лёгкая атлетика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта лёгкая атлетика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица 5

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	4	4	6	6
Отборочные	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2

2.5.Режимы и объем тренировочной работы

Таблица 6

Режимы и объем тренировочной работы

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	ТСС-2	ТСС-3
Общая физическая подготовка	153	167
Специальная физическая подготовка	122	185
Техническая подготовка	132	215
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой в том числе, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	50	77
Участие в спортивных соревнованиях	22	47
Инструкторская и судейская практика	22	47
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	41
Самостоятельная работа	24	41
Итоговая аттестация	5	8
Часов за 46 недель	552	828
Лагерь с дневным пребыванием при ДЮСШ ,оздоровительно-образовательный центр «Салют» учебные учебные сборы, индивидуальные планы (6 недель)	72	108
Общее количество часов в год	624	936
Общее количество недель в год	52	

2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования клицам, проходящим спортивную подготовку

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсменов, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Основные задачи медицинского обеспечения в легкой атлетике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий легкой атлетикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование – основная форма врачебного контроля в легкой атлетике. Они подразделяются:

- первичные медицинские обеспечения проводятся при отборе;
- ежегодные медицинские обеспечения носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы спортсменам на всех этапах обучения, проводится дважды в году;
- дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения.

В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Прохождение программного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Влияние физических качеств и
морфофункциональных показателей на
результативность спортсмена по виду спорта

Таблица 7

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Многоборье	
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	2

Примечание:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

**Оборудование и инвентарь, необходимые для
прохождения спортивной подготовки по легкой
атлетике (многоборья)**

Таблица 8

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Круг для места толкания ядра	штук	1
4.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
5.	Палочка эстафетная	штук	20
6.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
7.	Стартовые колодки	пар	10
8.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
9.	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
10.	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
11.	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
12.	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
13.	Ядро массой 7,26 кг	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
14.	Буфер для остановки ядра	штук	1
15.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
16.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
17.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
18.	Грабли	штук	2
19.	Доска информационная	штук	2
20.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
21.	Конь гимнастический	штук	1
22.	Мат гимнастический	штук	10
23.	Мяч для метания 140 г	штук	10
24.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
25.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000

26.	Пистолет стартовый	штук	2
27.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1

28.	Рулетка 10 м	штук	3
29.	Рулетка 100 м	штук	1
30.	Рулетка 20 м	штук	3
31.	Рулетка 50 м	штук	2
32.	Секундомер	штук	10
33.	Скамейка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
35.	Стенка гимнастическая	пар	2
36.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
37.	Указатель направления ветра	штук	4
38.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
39.	Электромегафон	штук	1

**Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции,
Многоборье**

40.	Колокол сигнальный	штук	1
41.	Конус высотой 15 см	штук	10
42.	Конус высотой 30 см	штук	20
43.	Препятствие для бега с препятствиями 3,96 м	штук	3
44.	Препятствие для бега с препятствиями 5 м	штук	1
45.	Препятствия для бега с препятствиями 3,66 м	штук	1

Прыжки, Многоборье

46.	Измеритель высоты установки планки для прыжков с шестом	штук	2
47.	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
48.	Планка для прыжков с шестом	штук	10
49.	Покрышка непромокаемая для мест приземления в прыжках с шестом	штук	1
50.	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2

51.	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
52.	Ящик для упора шеста	штук	1
Метания, Многоборье			
53.	Диск массой 1,0 кг	штук	20
54.	Диск массой 1,5 кг	штук	10
55.	Диск массой 1,75 кг	штук	15
56.	Диск массой 2,0 кг	штук	20
57.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
58.	Копье массой 600 г	штук	20
59.	Копье массой 700 г	штук	20
60.	Копье массой 800 г	штук	20
61.	Круг для места метания диска	штук	1
62.	Круг для места метания молота	штук	1
63.	Молот массой 3,0 кг	штук	10
64.	Молот массой 4,0 кг	штук	10
65.	Молот массой 5,0 кг	штук	10
66.	Молот массой 6,0 кг	штук	10
67.	Молот массой 7,26 кг	штук	10
68.	Ограждение для метания диска	штук	1
69.	Ограждение для метания молота	штук	1
70.	Сетка для ограждения места тренировки метаний в помещении	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	2	1
3.	Майка легкоатлетическая	штук	на занимающегося	1	1	1	1
4.	Обувь для метания диска и молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1
5.	Трусы легкоатлетические	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1
7.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на занимающегося	1	1	2	1
8.	Шиповки для метания копья	пар	на занимающегося	-	-	2	1
9.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на занимающегося	-	-	2	1
10.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на занимающегося	-	-	2	1
11.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на занимающегося	-	-	2	1
12.	Диск	штук	на занимающегося	-	-	1	3
13.	Копье	штук	на занимающегося	-	-	1	2
14.	Молот в сборе	штук	на занимающегося	-	-	1	3
15.	Перчатки для метания молота	пар	на занимающегося	-	-	2	1
16.	Шест	штук	на занимающегося	-	-	1	2
17.	Ядро	штук	на занимающегося	-	-	1	3

2.9. Структура годичного цикла

Структура годичного цикла спортивной подготовки в легкой атлетике включает микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований.

Для групп ТСС-2;3 планируется двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов в основных соревнованиях года.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов.

Расчет часов и планирование исходит из продолжительности тренировочных занятий в течение 52 недель в условиях спортивной школы.

6 недель отводится на переходный период, когда работа планируется в зависимости от условий организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам и заданиям.

План годичного цикла на следующих этапах подготовки построен на учете особенностей календаря официальных и контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с

выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения оформляется приказом директора. Основные формы учебно-тренировочной работы: - групповые занятия (теоретические, практические), - самостоятельная тренировка по индивидуальному плану, - выполнение домашних заданий, - тренировочные сборы, - участие в показательных выступлениях и соревнованиях, - инструкторская и судейская практика, - медико-восстановительные мероприятия, - тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, либо при проведении тренировочных сборов или сокращении годовой нагрузки (до 25%, начиная с ТСС-3, по мере необходимости). Основные методы проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, поточный, игровой, соревновательный, в форме круговой тренировки.

3.2. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности.

Занятия по легкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающая ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону; знать и выполнять настоящую инструкцию.
- за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли острием и зубьями вверх;
- по распоряжению тренера убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.;
- по команде тренера встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

Бег

Учащийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке; во время бега смотреть на свою дорожку;

- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;

- возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;

- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;

- при беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному учителем;

- выполнять разминочный бег по крайней дорожке. Прыжки

Песок в яме для приземления должен быть влажным, хорошо взрыхленным, а его поверхность должна находиться на одном уровне с поверхностью дорожки для разбега. Перед выполнением прыжков необходимо убрать из ямы грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление учащегося на ноги.

Учащийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;

- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;

- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;

- выполнять прыжки поочередно, не перебежать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим учащимся;

- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на свое место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании. Учащийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключающим срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения тренера, не производить произвольных метаний;
- при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли.

Не передавайте снаряд друг другу броском. Не метайте снаряд в не оборудованных для этого местах.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

3.4. Методы обучения. Теоретические и практические занятия.

Словесный метод:

1. Беседа, рассказ, объяснения, разбор;
2. Указания, распоряжения, описание. Наглядный метод:
 1. Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей;
 2. Демонстрация (живой показ, пример). Практический метод:
 1. Метод упражнений;
 2. Целостный и расчлененный метод разучивания;
 3. Соревновательный метод;
 4. Игровой метод;
 5. Метод круговой тренировки.

Теоретические занятия

1. История развития легкой атлетики;
2. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой;
3. Значение правильной осанки;
4. Просмотр видеоматериалов по легкой атлетике;
5. Методический разбор техники легкоатлетических упражнений;
6. Современное состояние легкой атлетики;
7. Посещение и просмотр соревнований по легкой атлетике;
8. Понятие об общей и специальной физической подготовке;
9. Структура тренировочного занятия;
10. Понятие об объёме и интенсивности тренировочного занятия;
11. Дневник спортсмена.

Практические занятия

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. Средства ОФП

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных 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, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта

Упражнения на гимнастических снарядах:

Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении,

лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения:

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик,

«полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол:

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от ЩИТА. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол:

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

Подвижные игры:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Методика обучения видам многоборья (десятиборье)

Процесс обучения видам десятиборья осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности. Для этого необходимо соблюдать следующие общие подходы в обучении: развивать те физические качества, от которых зависит верное техническое исполнение; постоянно корректировать и совершенствовать технику в связи с изменением подготовленности или влиянием внешних воздействий; мало видеть ошибки в технике, важнее установить причину их возникновения, создать условия, обеспечивающие исправление этих ошибок; формировать навыки и закреплять элементы техники необходимо в начале тренировочных занятий, так как утомление мешает этому; использовать идеомоторные упражнения в комбинации с практическими при условии правильного представления техники, знания теоретических основ и умения словесно описать технику вида многоборья.

Наиболее разностороннее влияние на овладение техникой исполнения оказывают тренировки в беге и прыжках. Беговые упражнения улучшают результат в других видах многоборья. Особенностью технической подготовки многоборцев является широкое использование переноса двигательных навыков при сходстве структуры двигательных действий.

Положительный перенос успешно реализуется применением разнообразных специально-подводящих и имитационных упражнений. В случае отрицательного переноса навыка надо выбирать такую последовательность обучения, чтобы взаимовлияние двигательных действий было минимальным.

Обучение и совершенствование техники проводится на всех этапах годового цикла не менее двух раз в неделю. Ступенчатое включение видов десятиборья в программу обучения по годам не только ставит в неравное положение отдельные виды, но и приводит к сужению средств подготовки.

Беговые упражнения, особенно барьерные, помогают развить постоянную длину шага прыгунам в длину и копьеметателям; хорошую гибкость и подвижность прыгунам с шестом и в высоту с разбега; силу и ловкость для метателей. Барьерный бег выполняется 2-3 раза в неделю и проводится в начале занятий. Специальные упражнения барьериста

выполняются ежедневно. В обучении используются упражнения: «атака»барьера, перенос толчковой и маховой ноги, пробегание отрезков сбоку в один, три или пять шагов от одного до десяти барьеров разной высоты.

В прыжках необходимо овладеть техникой быстрого ритмичного разбега и правильного мощного отталкивания. Так, ритм разбега в прыжках в длину и с шестом можно изучать и совершенствовать почти на каждой тренировке путем различных ускорений в режиме разбега.

В прыжках в высоту необходимо сначала обучать не способу, а школе прыжка. При этом через определенные упражнения, учить всему сразу: разбегу, отталкиванию, переходу через планку. При обучении метаниям используются облегченные снаряды, имитационные упражнения,

выполняемые как подражание целостной спортивной технике или ее отдельным элементам (полезно это делать перед большим зеркалом). Особая роль в обучении всем видам десятиборья отводится умению выполнять технические действия свободно, без лишних мышечных усилий. Главный метод здесь - выполнять движения не в полную силу, а с постепенным доведением до максимума. Один из эффективных способов овладения расслаблением - это выполнение упражнения с различной интенсивностью.

Методика обучения видам многоборья (семиборье)

Многоборье для женщин, включающее семь видов легкой атлетики. В первый день соревнования проводятся в следующем порядке: барьерный бег на 100 м, прыжки в высоту, толкание ядра, бег на 200 м. Во второй день проводят прыжки в длину, метание копья и бег на 800 м. Победитель определяется по сумме очков, набранных во всех видах.

Правила соревнований в семиборье аналогичны правилам в десятиборье. Техника видов семиборья не отличается от техники ведущих спортсменов, специализирующихся в отдельных видах легкой атлетики. Это подтверждает успехи многоборков, выступающих в отдельных видах. Многие становились рекордсменами и победителями в них. Управляя тренировкой,

необходимо постоянно контролировать техническую подготовленность многоборков.

Методика обучения видам семиборья, ее общие подходы аналогичны с подготовкой в десятиборье. Процесс обучения и совершенствования во всех видах семиборья должен начинаться с азов многоборий подготовки и совершенствоваться на всем протяжении спортивной карьеры.

Техника видов легкоатлетического многоборья

Определяется целесообразностью движений и их эффективностью (право на существование получает только то, что способствует достижению более высокого результата). Чаще всего ошибки в технике связаны с неверным представлением о форме движений, развиваемых усилиях и правильном ритме. Поэтому для успешного овладения техникой большое значение имеет теоретическая подготовка тренера и спортсмена, понимание ими биомеханических основ каждого упражнения. Необходимо различать два вида спортивной техники. Первый - идеальная модель, выработанная на основе практического опыта выдающихся спортсменов. Второй - реально сформированная техника, которая зависит от индивидуальных особенностей, физической и психической подготовленности спортсмена. При этом необходимо точно определить, что индивидуальные отличия в технике целесообразны и эффективны или ошибочны из-за недостаточного овладения техникой или неправильного обучения.

Бег многоборцев по своим параметрам имеет особенности, по-видимому, связанные с переносом навыков из других видов. Параметры техники бега, отвечающие критериям эффективности, могут быть найдены при многократном пробегании коротких отрезков с максимальной скоростью и фиксацией времени с точностью до 0,01 с.

Учитывая, что старт в беге на 100 м имеет большое значение, критерием для его оценки может служить разность результатов в беге на 30 м со старта и с ходу.

В технике бега на 400 и 1500 м у десятиборцев часто отмечается повышенная асимметрия движения. Она выражается различиями в длине шага, в вертикальных колебаниях при отталкивании с разных ног и т.д.

Асимметрия в движении приводит к снижению эффективности и экономичности бега. Для нахождения оптимальных параметров бега можно предложить пробегание заданных отрезков за определенное время. Если при изменении каких-либо параметров шага снижается ЧСС, значит снижается энергетическая стоимость бега.

Средства: бег с низкого старта, бег с максимальной частотой, специально-беговые упражнения, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общую физическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60 м – 1500 м, по ОФП. Бег с переменной скоростью, кроссовый бег.

Барьерный бег

Ключевой вид десятиборья, требующий хорошей спринтерской подготовки, отличной гибкости и координации движений, хорошей подвижности в тазобедренных суставах.

Техника бега на 110 м состоит из старта и стартового разбега, преодоления барьеров, бега между барьерами, финиширования. Фактором, определяющим результат, является скорость, развиваемая спортсменом на дистанции. Поэтому все движения должны выполняться не только быстро, но и эффективно. Большинство десятиборцев выполняют восьмишаговый разбег на старте, следовательно, впереди располагается колодка для толчковой ноги. Преодоление девяти расстояний между барьером в три беговых шага требует определенного темпа и ритма. Ключевым моментом преодоления барьера

является «атака» и сход. При «атаке» должны осуществляться три одновременных действия: быстрая постановка толчковой ноги, активные движения коленом маховой ноги и локтем руки, противоположной маховой ноге. При сходе маховая нога активно и упруго приземляется на переднюю часть стопы, полностью выпрямленной. Задача после схода - активно бежать за барьером.

Критерием технического мастерства в барьерном беге может служить разность результатов в беге на 110 м с барьерами и на 100 м (3,4-3,5 с).

Средства: бег с барьерами со старта, бег с барьерами по дистанции, специальные упражнения с барьерами, ходьба и бег через барьеры, имитация преодоления барьера на месте, в ходьбе. Участие в соревнованиях в барьерном беге.

Прыжки в длину

Скорость, уверенность в разбеге - основа результата в прыжках в длину. У многих десятиборцев разбег неуверенный, медленный и короткий. Большое значение имеет ритм разбега, поэтому десятиборцы на начальном этапе должны освоить самый простой ритм - равноускоренный, при котором каждый следующий шаг выполняется быстрее предыдущего, и скорость к моменту отталкивания будет наивысшей. Основной фазой в прыжках в длину является отталкивание. Эффективность отталкивания могут обеспечить следующие действия: максимальная скорость разгибания толчковой ноги; туловище во время отталкивания не отклоняется назад; положение плеч должно сохраниться таким же, как и в разбеге; подбородок должен быть слегка приподнят и взгляд устремлен вперед-вверх; быстрое и упругое отталкивание стопой маховой ноги; очень энергичная работа рук с резкой остановкой кисти руки, выходящей вперед. Движения прыгуна в воздухе подчиняются единственной цели - сохранению равновесия и созданию удобного положения для приземления. Траектория полета заложена в отталкивании, и ее нельзя изменить. Приземление нужно начинать с подтягивания согнутых ног к груди (при этом голова и туловище не

опускается к коленям), а затем ноги выпрямляются параллельно яме приземления с взятыми на себя носками ног.

Средства: специально-прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, с 3 шагов разбега, прыжки с полного разбега, спринтерская подготовка, прыжки способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», участие в соревнованиях по прыжкам в длину.

Прыжки в высоту

Способ «фосбери-флоп» эффективен для многоборцев, так как они часто превосходят специалистов по прыжкам в высоту в скоростно-силовом потенциале. Каждый прыгун должен иметь свой разбег, соответствующий его физическим и скоростно-силовым данным. Для противодействия центробежной силе необходимо постепенно увеличивать наклон к центру дуги. На последних двух шагах спортсмен не противодействует

центробежной силе. Плечи начинают двигаться прямолинейно по касательной к дуге разбега, и в момент отталкивания спортсмен занимает вертикальное положение.

Отталкивание должно совершаться по траектории прыжка вверх - за планку по касательной к дуге разбега. Мах, направленный от планки, создает вращательное движение вокруг ОЦМТ. Эффективный переход через планку достигается прогибом со сближением головы и ног, согнутых в коленных суставах.

Средства: прыжки в высоту с места, с трех – пяти шагов, с полного разбега различными способами, специально-прыжковые упражнения, гимнастические упражнения на батуте, участие в соревнованиях по прыжкам в высоту.

Прыжок с шестом

Прыжок с шестом - очень сложный по технике вид. Для достижения высокого результата необходимо объединить быстроту, ловкость, прыгучесть. Задача прыгуна с шестом - перевести горизонтальную скорость движения, полученную при разбеге, в вертикальную при помощи шеста.

Техника прыжка с шестом состоит из разбега, постановки шеста в упор и отталкивания, вися, подъема прыгуна на шесте, отгибания планки и приземления. Эффективность техники прыжка с шестом определяется: увеличением темпа последних шагов разбега; своевременностью и плавностью постановки шеста в упор в два последних шага; сохранением скорости, приобретенной в разбеге и изменением направления этой скорости вперед-вверх; точным попаданием на место отталкивания; полным

выпрямлением верхней руки при отталкивании; удержанием верхнего конца шеста выпрямленной правой рукой, при этом используя левую руку как упор для изгиба шеста; продвижением в висе грудью вперед до предела; мощным взмахом всем телом вверх; «отвалом» плеч назад и сгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах; разгибанием; подтягиванием тела с поворотом; отжиманием на шесте.

Средства: ускорения и специально-беговые упражнения с шестом, имитация постановки шеста в упор, гимнастическая подготовка (упражнения на турнике и канате, кольцах) прыжки с шестом с упора, с трех-пяти шагов разбега, с полного, участие в соревнованиях.

Метания

Метания - технически сложные упражнения, требующие высокой скоростно-силовой подготовки. Главным фактором, влияющим на дальность полета снарядов, является начальная скорость вылета.

Рациональной техникой метаний является такая система движений, которая способствует увеличению пути приложения максимальной силы к снаряду, созданию более эффективного ритма движения, лучшему использованию эластических свойств мышц.

Толкание ядра

В толкании ядра разгон скачком должен быть похож на низкое скольжение, а не на высокий прыжок. С этой целью следует выполнять замах левой рукой в сторону правой, а голову направлять назад-направо, что предупредит раскручивание туловища. После скачка следует быстрая

постановка обеих ног, тем самым метатель сможет активно воздействовать на ядро, которое должно находиться на наибольшем расстоянии от точки

вылета. Толчок должен начинаться с работы ног и таза, что довольно часто игнорируют многоборцы. Они недооценивают силу ног и пытаются толкать ядро в основном только рукой. В финальном усилии все движения направлены вверх. При этом усилие правой ноги направлено вверх-вперед, а левой вверх-назад.

Средства: имитация финального усилия со снарядом и бег него, имитация разбега, метание снаряда с места и с разбега; силовая подготовка – упражнения из тяжелой атлетики. метание облегченных и утяжеленных снарядов.

Метание диска

В метании диска - технически сложном для десятиборцев, однако не требующем особых физических данных, требуется строго придерживаться формы и динамики движений. Технику метания диска можно разделить на три фазы: замах, поворот и бросок. Замах выполняется плавно по максимально широкой дуге. В конце замаха рука с диском покоится на уровне правого плеча или несколько ниже. В ходе поворота нижние части тела обязательно должны обгонять верхние и снаряд. Бросок диска осуществляется разгибанием ног и мощным вращательным движением таза с проходом на активную левую ногу.

Средства: имитация финального усилия со снарядом и бег него, имитация разбега, метание снаряда с места и с разбега; силовая подготовка – упражнения из тяжелой атлетики; метание облегченных и утяжеленных снарядов.

Метание копья

Скоростно-силовое упражнение, требующее выполнять все движения с высокой скоростью и широкой амплитудой, где в работу включаются основные группы мышц ног, туловища, плечевого пояса, метательной руки.

Ведущие десятиборцы не уступают по своим весоростовым показателям,

общей и специальной физической подготовке спортсменам, специализирующимся в метании копья.

Средства: имитация финального усилия со снарядом и бег него, имитация разбега, метание снаряда с места и с разбега; силовая подготовка – упражнения из тяжелой атлетики; метание облегченных и утяжеленных снарядов.

3.4. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими учащимися. Перед учащимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить тренировку с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами;

2. Уметь подбирать специальные подготовительные упражнения и составлять комплексы упражнений для развития физических качеств у младших учащихся;

3. Знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

3.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - педагогический процесс, направленный на воспитание личности спортсмена, его морально-волевых качеств, осуществляемый в ходе всей спортивной подготовки.

Выделяют следующие её направления:

1. Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений;

2. Психологическая подготовка к тренировкам включает формирование устойчивой мотивации и стремления к достижению поставленной цели;

3. Психологическая подготовка к соревнованиям заключается в умении привести себя в состояние боевой готовности и противодействовать соревновательному стрессу.

Задачи тренировочных этапов:

1. Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности;

2. Овладение методикой формирования состояния боевой готовности к соревнованиям;

3. Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий;

4. Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;

5. Формирование устойчивости к соревновательному стрессу. Средства и методы:

1. Совместно со спортсменом определять задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждое соревнование. Корректировать задачи по мере необходимости;

2. Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на учебных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости. Путём самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия (экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение и т.д.);

3. Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

3.6. Восстановительные мероприятия

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого- педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;

2. Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса;

3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий;
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
5. Индивидуализация тренировочного процесса;
6. Адекватные интервалы отдыха. Психологические средства восстановления:
 1. Организация внешних условий и факторов тренировки;
 2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
 3. Психорегулирующая тренировка;
 4. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров;

Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов);
2. Сбалансированное рациональное питание;
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т.д.;
4. Удобная обувь, одежда;
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня);
6. Массаж, спортивные растирки;
7. Физиотерапевтические процедуры.

3.7. Воспитательная работа

Реализация воспитательных задач решается двумя путями: - первый в процессе, регулярных тренировочных занятий, второй - в процессе спортивных соревнований. В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств легкоатлетов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Воспитательные средства:

1. личный пример и педагогическое мастерство тренера;
2. высокая организация учебно-тренировочного процесса;
3. атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
4. дружный коллектив;
5. система морального стимулирования;
6. наставничество опытных спортсменов. Воспитательные мероприятия
 1. торжественный приём вновь поступивших в спортивную школу;
 2. проводы выпускников;
 3. просмотр соревнований (видео, телевидение), их обсуждение;
 4. регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
 5. проведение тематических праздников;
 6. встречи со знаменитыми спортсменами;
 7. экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
 8. тематические диспуты и беседы;
 9. оформление стендов и газет.

3.8. Антидопинговые мероприятия

Комплекс мер направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включает в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

IV. Системы контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава группы, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов;

4.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ, использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (таблица 10)

**Влияние физических качеств на
результативность**

Физические качества	Уровень влияния
Для спортивной дисциплины: бег на короткие дистанции	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	1
Координация	2
Для спортивной дисциплины: бег на средние и длинные дистанции	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	1
Для спортивной дисциплины: спортивная ходьба	
Быстрота	2
Сила	1
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1
Для спортивной дисциплины: прыжки	
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	1
Гибкость	3
Координация	3
Для спортивной дисциплины: метания	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координация	2
Для спортивной дисциплины: многоборье	
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние; 1 - незначительное
влияние

4.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Цель контроля - оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или

совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макро цикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области

«Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам. Для тестирования уровня освоения рабочей

программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений (таблицы 11).

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации)**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: многоборье				
1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	10,5
2	Тройной прыжок в длину с места	м, см	не менее	
			5,30	5,00
3	Бросок набивного мяча 3 кг снизу-вперед	м	не менее	
			9	7
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			180	170

V. Информационное обеспечение

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.
2. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. - Легкая атлетика. Энциклопедия. Том 2, 2013г.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
4. Легкая атлетика. Учебник. – Москва: Физическая культура, 2014 г.
5. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2003г.
7. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2004г.
8. Легкая атлетика. Метания: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005г.
9. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005г.
10. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ – М.:

11. Советский спорт, 2005г.
12. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. –М.: Советский спорт, 2007г.
13. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; - М.:Феникс,2014 г.
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура культура, 2010 г.
15. Питер Дж. Томпсон Л. Введению в теории тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.
16. Под ред. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Terra- Спорт, 2000г.
17. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Terra-Спорт, 2002г.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.
- 19.- М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.
20. Шур М. Прыжок в высоту. -М.: Terra-Спорт, 2003г.

Перечень нормативных документов, регламентирующих деятельность тренера-преподавателя:

21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673.
22. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
23. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".
24. Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 673 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "легкая атлетика"

25. Приказа Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325, «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»:
26. Нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регулирующих работу спортивных школ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.95г. №96-ИТ);
27. Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
28. Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Ирбитской детско-юношеской спортивной (далее-МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ») школы и локальных актов.

Перечень интернет-ресурсов:

29. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 15.09.2020).
30. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 27.08.2020).
31. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 25.08.2020).
32. Олимпийский Комитет России - olympic.ru; (дата обращения: 10.09.2020).
33. Международная федерация легкой атлетики - ihf.info; (дата обращения: 29.08.2020).
34. Все про спринт и прыжки в длину - <http://www.myathletics.narod.ru/> (дата обращения: 25.07.2020).
35. Сайт по легкой атлетике - <http://www.fieldathletics.ru/map.html> (дата обращения: 25.08.2020).
36. Сайт МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» - <http://дюсш-ирбит.рф> (дата обращения: 28.08.2020)

VI. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Составляется на основе Единого календарного плана городских, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Свердловской области и города Ирбита.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

№ п/п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше	
1	Бег 30м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6	
		4	6,3-7,2	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,9-4,7	4,1-4,5	3,9-4,3	3,7-4,1	
		3	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	
		2	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	
		1	7,8-б.	7,6-б.	7,4- б.	7,2- б.	6,9- б.	6,69- б.	6,3- б.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	
2	Челночный бег 30х10 м., сек.	5	8,8	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2	
		4	8,9-9,5	8,7-9,2	8,4-8,9	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,2	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,3-6,5	
		3	9,6-10,1	9,3-9,8	9,0-9,5	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,6-6,9	
		2	10,2-10,8	9,9-10,4	9,6-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,7	7,0-7,4	
		1	10,9	10,5	10,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,8	7,5	
3	Бег 1000 м, мин.	5		5,10	4,50	4,30	4,10	3,55	3,42	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50	
		4		5,20	5,00	4,40	4,250	4,05	3,52	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00	
		3		5,30	5,10	4,50	4,30	4,15	4,02	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	
		2		5,40	5,20	5,00	4,40	4,25	4,12	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20	
		1		5,50	5,30	5,10	4,50	4,35	4,22	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30	
4	Бег на месте	5	Все возрастные					68 более							

	10 сек, кол-во раз	4	группы		58-67									
		3			48-57									
		2			38-47									
		1			37 менее									
5	Прыжок в длину с места, см.	5	156	166	176	186	196	211	226	236	246	256	261	266
		4	141-155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	224-235	231-245	241-255	246-260	251-265
		3	126-140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	216-230	226-240	231-245	236-250
		2	111-125	121-135	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	201-215	211-225	216-230	221-235
		1	110	120	130	140	150	165	180	190 и менее	200	210	215	220
6	Прыжок вверх с места, см л/а,с\г,сп/и	5	20	25	30	35	41	45	49	51	54	54	59	60
		4	16- 19	21-24	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	55-58	56-59
		3	12- 15	17-20	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	51-54	52-55
		2	8-11	13-16	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48	47-50	48-51
		1	7 и менее	12	17	22		29	33	38	41	44	46	47
7	Подтягивани е на руках в висе с/г	5	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33
		4	3-4	4-6	6-8	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	16-23	20-26	24-29	26-32
		3	2	2-3	3-5	5-7	5- 8	7-10	8-12	9-14	10-15	13-19	16-23	18-25
		2	1	1	1-2	2-4	2- 4	3-6	3-7	3-8	3-9	8-12	8-15	10-17
		1	-	-	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-7	4-7	5-9
8	Бросок набивного мяча 2 кг	5		266	296	366	396	436	486	536	586	626	661	691
		4		216-265	251-295	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-575	576-625	611-660	641-690

	руками из-за головы, см.	3		161-210	206-250	261-315	306-350	346-390	386-435	436-485	486-535	526-575	561-610	591-640
		2		111-160	161-205	211-260	261-305	301-346	336-385	386-435	436-485	476-525	511-560	541-590
		1		110 и менее	160	210	260	300	335	385	435	475	510	540
9	Наклон вперед, см.	5	Все возрастные группы	11 и более										
		4		0,5-10,5										
		3		0- -10										
		2		-10,5 - -20,5										
		1		-21 и более										

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей

№ п/п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30 м сек,	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,3	4,1	4,0
		4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	4,1-4,5
		3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-5,0
		2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,1-5,5
		1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,3	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
2	Бег 500м мин,	5		2,20	2,10	1,55	1,40	1,35	1,30	1,27	1,24	1,22	1,20	1,13
		4		2,30	2,20	2,05	1,50	1,45	1,35	1,32	1,29	1,27	1,24	1,23
		3		2,40	2,30	2,15	2,00	1,55	1,40	1,37	1,34	1,32	1,27	1,26
		2		2,50	2,40	2,25	2,10	2,05	1,45	1,42	1,39	1,37	1,32	1,30
		1		3,00	2,50	2,35	2,20	2,15	1,50	1,47	1,42	1,39	1,37	1,35
3	Бег на месте 10 сек кол-во раз	5	Все возрастные группы	66 и более										
		4		57-65										
		3		47-56										
		2		37-46										
		1		36 и менее										
4	Челночный бег 3х10м сек,	5	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
		4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6
		3	9,3-9,7	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		2	9,8-10,2	9,6-10,0	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		1	10,3	10,1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,9	7,7

5	Прыжок в длину с места, см,	5	141 и б.	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
		1	110 и м.	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
6	Прыжок вверх с места, см,	5	22 и б.	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
		4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
		3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
		2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
		1	9 и м.	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
7	Подтягивание из виса, раз с/г, бор	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
		4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
		3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
		2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
		1	1	1	1	1	1-2	-	1-2	-	1-3	3-5	4-6	6-9
8	Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя руками, см	5		211	241	271	301	361	391	431	491	551	601	651
		4		181-210	211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-490	491-550	531-600	581-650
		3		151-180	181-210	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	431-490	471-530	511-580
		2		121-150	151-180	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-470	441-470	471-510
		1		120	150	180	210	240	270	340	380	410	440	470
9	Наклон вперед, см.	5	Все возрастные группы		16 и более									
		4			5,5-15,5									
		3			-5 - +5									
		2			-5,5 - -15									
		1			-16 и более									
10	Выкрут с палкой, см.	5	Все возрастные группы		25 и менее									
		4			26-35									
		3			36-45									
		2			46-55									
		1			56 и более									