



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

Принято на заседании
Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 3
от «03» марта 2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО
«Ирбитская ДЮСШ»
П. Н. Шевчук П. Н. Шевчук

Приказ № 56/Д от «03» марта 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОГО УРОВНЯ
ПЯТОГО И ШЕСТОГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ
(группы Б-5, Б-6)**

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Вохмянин Александр Петрович,
тренер-преподаватель по легкой атлетике

Ирбит
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы.....	8
2.1 Учебный план	8
2.2 Содержание учебного плана.....	10
3. Планируемые результаты	18
4. Методическое обеспечение программы.....	22
5. Материально-техническое обеспечение	24
6. Список литературы и информационного обеспечения	27
Приложения.....	31

1. Пояснительная записка

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. Любому человеку, а тем более ребенку, 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.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Направление рабочей программы: физкультурно-спортивная.

В основу программы заложены нормативно-правовые акты, методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации:

-Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации: от 26 июня 2012 г. №504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам".

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. №730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта к срокам обучения по этим программам».

-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

-Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года №966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года №ВМ–04–10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации».

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

Цель рабочей программы: формирование теоретических знаний и практических умений и навыков через занятия легкой атлетикой.

Обучение учащихся предполагает решение следующих задач:

Образовательные:

-расширение объема теоретических знаний учащихся по основам физической культуры и спорта;

-совершенствование физических качеств необходимых для освоения специализации в легкой атлетике;

-развитие у учащихся силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей.

Развивающие:

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе посредством игр и соревнований;

-создание условий для самореализации учащихся;

-совершенствовать основные психические процессы: внимание, восприятие, память и творческое мышление.

Воспитательные:

-формирование постоянной потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;

-воспитание уважения к окружающим, соперникам в спорте;

-активная пропаганда здорового образа жизни на личном примере.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации в среднем и старшем школьном

возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Одним из главных направлений совершенствования многолетней подготовки является изменение программно-нормативных требований уровню подготовленности легкоатлетов на различных этапах многолетней подготовки. Изменение требований к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения, и увеличение времени тренировочных часов. Настоящая программа является документом, который определяет: с одной стороны стратегию массового спорта, т.е. подготовку физически развитых, здоровых людей, а с другой - выявляет способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования.

Группы, представленные в рабочей программе (Б-5, Б-6), формируются по итогам сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовки и выполнение разрядных норм и требований.

Таблица №1

Требования к формированию учебных групп
в 2019 – 2020 учебном году

Программа	Год обучения	Объём часов	Разряд	Примерный возраст	Наполняемость групп
Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта: лёгкая атлетика	Б-5	10	2 юн	12-13 лет	6-20 человек
	Б-6	10	1 юн	13-14 лет	6-20 человек

Минимальный и максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных

занятиях, в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями СанПиНа.

Рабочая программа реализуется в 2019-2020 учебном году. Начало реализации 01.09.2019 года, окончание 31.08.2020 года.

Срок реализации программы – 1 год.

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

Программа рассчитана на детей от 10 до 14 лет.

Наполняемость групп – от 6 до 20 человек.

Форма обучения – очная.

Объем программы – 420 часа.

Продолжительность программы – 42 недели.

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 420 часа в год, по 2 часа 5 раз в неделю. Одно занятие имеет продолжительность 45 минут, с перерывом между занятиями 10 минут. Общее количество часов в неделю -10 часов.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план

Учебный план обеспечивает:

- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку для учащихся.

Таблица №2

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
Обязательные предметные области					
1 Теоретические основы физической культуры и спорта					
1.1	Вводное занятие	1	1		Фронтальный опрос
1.2	Физическая культура и спорт в России	4	4		Фронтальный опрос
1.3	История развития легкой атлетики	4	4		Фронтальный опрос
1.4	Личная гигиена	2	2		Фронтальный опрос
1.5	Строение человеческого организма	2	2		Фронтальный опрос
1.6	Правила соревнований по легкой атлетике	5	5		Фронтальный опрос
1.7	Планирование спортивной тренировки	2	2		Фронтальный опрос
1.8	Антидопинговые правила	4	4		Фронтальный опрос
1.9	Итоговое занятие	2	2		Теоретический тест (Приложение 1)
2. Общая физическая подготовка (ОФП)					
2.1	Кроссовый бег и бег в спокойном темпе	16		16	Фронтальный опрос
2.2	Общеразвивающие упражнения	16	1	16	Выполнение комплекса упражнений (Приложение №2). Фронтальный

					опрос
2.3	Упражнения на развития физических качеств	44	1	44	Фронтальный опрос
2.4	Упражнения на профилактику и исправление дефектов телосложения и осанки	6		6	Фронтальный опрос
2.5	Итоговое занятие	2		2	Контрольные нормативы по ОФП (Приложение №4)
3. Вид спорта					
3.1	Бег на короткие дистанции	26	1	26	Фронтальный опрос
3.2	Барьерный бег	23	1	21	Фронтальный опрос
3.3	Прыжки в высоту с разбега	28	1	28	Фронтальный опрос
3.4	Прыжки в длину с разбега	15	1	15	Фронтальный опрос
3.5	Легкоатлетические метания	12	1	12	Фронтальный опрос
3.6	Итоговое занятие	1		1	Нормативы по СФП (Приложение №3)
Вариативные предметные области					
4. Творческое мышление					
4.1	Изобретательность и логического мышления	30		30	Фронтальный опрос
4.2	Умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия	6		6	Фронтальный опрос
5. Различные виды спорта и подвижные игры					
5.1	Игровые виды спорта	12	1	12	Фронтальный опрос
5.2	Гимнастика с элементами акробатики	10		10	Фронтальный опрос
5.3	Эстафеты	8		8	Фронтальный опрос
5.4	Подвижные игры	7	1	7	Фронтальный опрос

6. Спортивное и специальное оборудование					
6.1	Оборудование для бега	10	1	10	Фронтальный опрос
6.2	Оборудование для прыжков	10	1	10	Фронтальный опрос
6.3	Оборудование для метаний	8	1	8	Фронтальный опрос
6.4	Оборудование для других видов спорта	9	1	9	Фронтальный опрос
7. Специальные навыки					
7.1	Точное и своевременное выполнение заданий в легкой атлетике специальными навыками	24		24	Фронтальный опрос
7.2	Страховка и само страховка при выполнении упражнений	14	1	14	Фронтальный опрос
7.3	Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	6		6	Фронтальный опрос
8. Национальный региональный компонент					
8.1	Рекорды соревнований отделения легкой атлетики МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»		1		Фронтальный опрос
8.2	Легкая атлетика в городе Ирбите	10	1	10	Фронтальный опрос
8.3	Виды спорта в городе Ирбите	25		25	Фронтальный опрос
Итого		420	42	378	

2.2 Содержание учебного плана

2.2.1 Содержание по обязательным предметным областям

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1 Вводное занятие

Теория: Рассказ о безопасных условиях учебно-тренировочных занятий.

1.2 Физическая культура и спорт в России

Теория: Рассказ об истории физической культуры и спорта в России.
Комплекс ГТО в России.

1.3 История развития легкой атлетики

Теория: Рассказ об истории развития легкой атлетики в Море и России.
Легкая атлетика на Олимпийских играх.

1.4 Личная гигиена

Теория: Рассказ о гигиенических требованиях к местам занятий лёгкой атлетикой, инвентарю и спортивной одежде. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим.

1.5 Строение человеческого организма

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Органы пищеварения и обмен веществ.

1.6 Правила соревнований по легкой атлетике

Теория: Основные сведения о Международных правилах по легкой атлетике в беге, прыжках, метаниях и многоборьях

1.7 Планирование спортивной тренировки

Теория: Раскрыть роль планирования спортивной тренировки. Рассказ о годовом планировании. Роль спортивного дневника. Индивидуальный учебно-тренировочный план.

1.8 Антидопинговые правила

Теория: Раскрыть основы антидопинговых правил. Запрещенные медицинские препараты и их влияние на организм человека. Процедура прохождения допинг-контроля.

1.9 Итоговое занятие

Теория: Теоретический тест по основным знаниям легкой атлетики.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1 Кроссовый бег и бег в спокойном темпе

Практика: Бег в спокойном темпе в подготовительной (разминочный бег) и заключительной («заминка») части занятия. Кроссовый бег по разному рельефу и в разном темпе.

2.2 Общеразвивающие упражнения

Теория: Правила выполнения и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение комплексов выполнения общеразвивающих упражнений индивидуально, с предметами, в парах.

2.3 Упражнения на развития физических качеств

Теория: Понятия и виды физических качеств. Последовательность упражнений на развитие физических качеств в учебно-тренировочном процессе.

Практика: Совершенствование упражнений на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силы и ловкости.

2.4 Упражнения на профилактику и исправление дефектов телосложения и осанки

Практика: Упражнения на профилактику и исправления осанки, плоскостопия.

2.5 Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Раздел 3. Вид спорта

3.1 Бег на короткие дистанции

Теория: Рассказ о технике бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Установка стартовых колодок.

Практика: Совершенствование низкого и высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширование. Выполнение специальных беговых упражнений. Повторный и переменный бег на отрезках от 25 до 300 метров. Спринтерский бег в облегченных и усложненных условиях: в гору, с горы, с шиной или парашютом, со жгутом.

3.2 Барьерный бег

Теория: Рассказ о технике преодоления барьеров.

Практика: Обучение и совершенствование имитационных и специальных упражнений барьеристов. «Атака» барьера, переход барьера и сход с барьера. Барьерный бег.

3.3 Прыжки в высоту с разбега

Теория: Рассказ о развитии прыжков в высоту.

Практика: Обучение и совершенствование техники прыжка в высоту разными способами: «перешагивание», «фосбери-флоп». Совершенствование ритма разбега в сочетании с выталкиванием вверх. Совершенствование техники перехода через планку изученным способом. Прыжки в высоту с 3, 5, 7 шагов разбега, постепенно поднимая высоту.

3.4 Прыжки в длину с разбега

Теория: Рассказ об различных способах прыжка в длину с разбега.

Практика: Обучение и совершенствование прыжков в длину с разбега способами: согнув ноги и прогнувшись. Совершенствование отдельных частей прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет и приземление. Прыжки в длину с места, с 3-10 шагов разбега.

3.5 Легкоатлетические метания

Теория: Рассказ о разновидностях метаний: толкание ядра, метания копья, молота, диска.

Практика: Совершенствование метания малого мяча и ракеты с места и 2-8 шагов разбега. Обучение толкания ядра с места. Имитационные упражнения для метания меча и ракеты и толкания ядра.

3.6 Итоговое занятие

Практика: Выполнение нормативов по СФП.

2.2.2 Содержание по вариативным предметным областям

Раздел 4. Творческое мышление

4.1 Изобретательность и логического мышления

Практика: Изобрести и придумать новые упражнения, комбинации и задания в легкой атлетике и других видах спорта. Придумать и провести

новые подвижные игры. Изобрести и создать правила нового вида спорта. Изобрести новую технику выполнения упражнений, не нарушая правил соревнований.

4.2 Умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

Практика: Концентрация внимания на выполнение упражнений и заданий при индивидуальном и коллективном выполнении этих действий в легкой атлетике и других видах спорта. Поиск правильных решений в экстремальной ситуации при выполнении двигательных действий.

Раздел 5. Различные виды спорта и подвижные игры

5.1 Игровые виды спорта

Теория: История возникновения и правила игры в футболе, баскетболе и волейболе.

Практика: Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, пионербол, гандбол.

5.2 Гимнастика с элементами акробатики

Практика: Упражнения на гимнастических снарядах: батут, перекладина, брусья, кольца, канат. Прыжки через коня и козла, прыжки на скакалке разными способами. Акробатические упражнения.

5.3 Эстафеты

Практика: Командные эстафеты с предметами: мячи, обручи, кубики, теннисные ракетки, кегли.

5.4 Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на развитие физических качеств:

быстрота: «салки», «круговая охота», «бегуны», «рывок за мячом», «сбей мяч», «овладей кеглей», «перемена мест», «старты с выбыванием»;

сила: «перетягивание в парах», «подвижный ринг», «борьба всадников», «скачки», «вытолкни из круга», «зайцы и моржи», «соревнование тачек», «кто сильнее»;

выносливость: «поймай лягушку», «убегай – догоняй», «челнок с переноской фишек», «круг за кругом», «сумей догнать», «гонка с выбыванием», «удочка прыжковая»;

ловкость: «ловля парами», «вертуны», «ловкие руки», «передача мяча на ходу», «двумя руками», «защита укрепления»;

гибкость: «палку за спину», «гонка мячей», «мостик и кошка», «кувырки и перевороты», «шагай через палку».

Раздел 6. Спортивное и специальное оборудование

6.1 Оборудование для бега

Теория: Рассказ о специальном оборудовании для бега.

Практика: Установка стартовых колодок, барьеров на дистанции. Использование секундомера. Спортивная экипировка бегуна.

6.2 Оборудование для прыжков

Теория: Рассказ о специальном оборудовании для прыжков.

Практика: Измерение результатов в прыжках в высоту и длину. Установка секторов для учебно-тренировочного процесса. Спортивная экипировка прыгуна.

6.3 Оборудование для метаний

Теория: Рассказ о специальном оборудовании для метаний.

Практика: Измерение результатов в метаниях. Выбор спортивных снарядов для метаний в разных возрастных группах. Спортивная экипировка метателя.

6.4 Оборудование для других видов спорта

Теория: Рассказ о специальном оборудовании для спортивных и подвижных игр.

Практика: Выбор правильного и безопасного оборудования для проведения спортивных и подвижных игр. Установка данного оборудования. Спортивная экипировка для спортивных и подвижных игр.

Раздел 7. Специальные навыки

7.1 Точное и своевременное выполнение заданий в легкой атлетике специальными навыками

Практика: Определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

7.2 Страховка и само страховка при выполнении упражнений

Теория: Рассказ об необходимых условиях страховки и само страховки, при выполнении упражнений в учебно-тренировочном процессе.

Практика: Приемы страховки и само страховки при выполнении упражнений в легкой атлетике и других видах спорта.

7.3 Техника безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

Практика: Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Национальный региональный компонент

8.1 Рекорды соревнований отделения легкой атлетики МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Теория: Ознакомить с рекордами соревнований отделения легкой атлетики МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» по видам легкой атлетики в разных возрастных категориях.

8.2 Легкая атлетика в городе Ирбите

Теория: История развития легкой атлетики в городе Ирбите.

Практика: Участие в спортивных мероприятиях по легкой атлетике, проводимых в Свердловской области и городе Ирбите (выступление и судейство).

8.3 Виды спорта в городе Ирбите

Практика: Лыжная и конькобежная подготовка. Обучение и совершенствование упражнений на водоемах с элементами плавания. Гимнастические и акробатические упражнения. Элементы борьбы. Футбол,

хоккей. Участие в спортивных мероприятиях по данным видам спорта проводимых городе Иrbите (выступление и судейство).

3. Планируемые результаты

3.1 Планируемые результаты в предметных областях

Результатом освоения Рабочей программы по виду: легкая атлетика для групп базового уровня пятого и шестого годов обучения обучающиеся

должны знать:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств и на исправления осанки и плоскостопия;
- основы правильной техники бега прыжков и метаний;
- правила поведения подвижных и спортивных игр;
- спортивное и специальное оборудование для легкой атлетики и оборудование для спортивных и подвижных игр;
- правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

должны уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, подводящих, подготовительных упражнений акробатических;
- владеть основами техники бега, прыжков и метаний;
- придумывать новые упражнения, комбинации упражнений, игры и виды спорта;
- концентрировать внимание при выполнении упражнений, находить правильное решение в экстремальной ситуации;
- организовать и играть в подвижные и спортивные игры;
- владеть спортивным и специальным оборудование для легкой атлетики и оборудованием для спортивных и подвижных игр;
- владеть приемами страховки и само страховки при выполнении упражнений.

3.2 Контроль результативности обучения

Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в целях определения:

- качества реализуемой дополнительной рабочей программы по виду спорта «легкая атлетика» для групп базового уровня 5 и 6 года обучения;
- качества теоретической и практической подготовленности у учащихся;
- уровня знаний и умений у учащихся в освоения данной программы.

Перевод учащихся на более высокий уровень обучения производится приказом по учреждению МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ», на основании протокола выполнения контрольно-переводных нормативных показателей по виду спорта.

Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, на следующий уровень обучения не переводятся. Такие обучающиеся могут повторно пройти обучение на данном этапе подготовки или перейти на обучение по общеразвивающим программам.

Проведение аттестации предполагается в течение 2-3 тренировочных занятий. На первом осуществляется контроль имеющегося у воспитанников уровня физической подготовленности. На последующем (последующих) занятиях реализуется программа контроля специальной подготовленности обучающихся.

Все контрольные двигательные задания выполняются воспитанниками после 20-30 минутной разминки, в соответствующей спортивной экипировке.

Двигательные способности оцениваются в следующей последовательности:

- скоростные;
- скоростно-силовые;
- координационные;
- к гибкости;
- силовые;
- к общей выносливости.

Тесты, связанные с преодолением коротких дистанций, прыжками в длину с места, прыжками в высоту с места, броском набивного мяча на дальность, челночным бегом и наклоном туловища вперед из положения

стоя, могут выполняться каждым воспитанником до трех раз на отдельном занятии с интервалом отдыха между попытками, достаточным для полного восстановления.

Двигательные задания, отражающие степень развития силовых способностей и общей выносливости, выполняются учащимися не более одного раза в течение тренировочного занятия. Интервалы отдыха между двигательными заданиями различной направленности должны быть достаточными для демонстрации максимального результата. Скоростные и координационные задания могут выполняться парами, учениками примерно одинакового уровня подготовленности.

Тесты, характеризующие общую выносливость, могут выполняться одновременно группой учеников, численностью до 10 человек. На выполнение каждого тестового задания предоставляется две контрольные попытки. Регистрируется лучший результат.

Промежуточная аттестация, согласно «Положению о проведении индивидуальных испытаний промежуточной и итоговой аттестации спортсменов МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» (контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП) - проводится ежегодно в начале и конце учебного года – сентябрь/октябрь и апрель/май.

Контрольные испытания проводятся тренером по мере необходимости в течение учебного года. Форма испытаний выбирается тренером самостоятельно (тесты по ОФП, СФП, контрольные соревнования ит.д.).

3.3 Подведение итогов реализации рабочей программы

Участие в соревнованиях осуществляется в соответствии с календарным планом групповых, школьных, городских, областных и др. соревнований. В выборе соревнований, особенно в группах Б-5;6 нужно учитывать уровень физической и технической подготовки учащихся. Целесообразно в этих группах участвовать в разных видах легкой атлетики, таких как бег на короткие дистанции, кроссовый бег, метание малого мяча и прыжках в высоту и длину. Обучение, и особенно, участие в соревнованиях в

сложно координационных видах легкой атлетики, следует начинать, учитывая уровень физической подготовки, индивидуальные особенности учащихся.

4. Методическое обеспечение программы

Для проведения занятий используются различные формы работы:

- беседы;
- практические занятия;
- тестирование;
- индивидуальные и групповые занятия.

Образовательный процесс в МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» на отделении легкой атлетики в группах Б-5;6 строится на основе теоретических и практических занятий.

На практических занятиях дети выполняют физические упражнения на развитие физических качеств, общеразвивающие упражнения, упражнения на обучении и совершенствование техники видов легкой атлетики.

Для восприятия и развития навыков в спортивной деятельности учащихся программой предусмотрены основные методы:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей и специальной выносливости);
- круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся, выполняя упражнения «по кругу»);
- соревновательный.

Применяемые принципы в обучении:

-гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической подготовкой;

-оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся;

-воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей;

-сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу;

-доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья;

-систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки;

-прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности;

-наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения;

-постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

5. Материально-техническое обеспечение

5.1 Сведения о помещении, в котором проводятся учебно-тренировочные занятия

В течение учебного года, учебно-тренировочные занятия проводятся:

- спорткомплекс «Олимп»;
- спорткомплекс «Победа»;
- стадион «Юность»;
- «Универсальная спортивная площадка»;
- лыжная база «Снежинка».

5.2 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения рабочей программы

Минимальные требования к экипировке для реализации программного материала: костюм спортивный (ветрозащитный) для занятий на открытом воздухе, костюм спортивный для занятий в помещении; майка и трусы легкоатлетические, кроссовки легкоатлетические, шиповки для бега, для прыжков, для метания.

Минимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю:

- место приземления для прыжков в высоту;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту;
- стартовые колодки;
- палочка эстафетная;
- барьер легкоатлетический универсальный;
- секундомер;
- конус (высота 30 см.);
- место для приземления для прыжков в длину;
- брус для отталкивания;
- грабли;
- рулетки (10-30 метров);

- круг для места толкания ядра;
- ядро (3 кг,4кг,5 кг);
- гантели (0,5 до 8 кг.);
- малые мячи для метания;
- мяч набивной (медицинбол);
- «ракета» для метания;
- копья (малые);
- мат гимнастический;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- конь гимнастический;
- мостик жесткий;
- канат;
- кольца гимнастические;
- гимнастический конь;
- батут;
- скакалка;
- баскетбольное поле;
- мяч баскетбольный;
- футбольное поле;
- мяч футбольный;
- волейбольная площадка;
- мяч волейбольный;
- аптечка.

На стадионе, спортивном зале (с соответствующим оборудованием) предполагается наличие секторов: для прыжков в высоту, в длину, для толкания, для метания, для бега беговая дорожка с разметкой.

Сектора содержат следующие объекты: сектор для прыжков в длину:

-дорожка для разбега, брусок для отталкивания, яма с песком для приземления;

-сектор для толкания ядра: круг для толкания ядра, место для приземления снаряда;

-сектор для метания мяча, «ракеты», копья: дорожка для разбега, поле для приземления снаряда;

-сектор для бега: беговая дорожка с разметкой;

-прыжок в высоту: прыжковая яма, стойки для прыжков в высоту, планка.

6. Список литературы и информационного обеспечения

Список литературы, используемый тренером-преподавателем при написании работы:

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.: Терра-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.: Советский спорт, 2005г.

11. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. – М.:

Советский спорт, 2007г.

12. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; - М.:Феникс,2014 г.

13. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура культура, 2010 г.

14. Питер Дж. Томпсон Л. Введению в теории тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. – Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009г.

15. Под ред. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000г.

16. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2002г.

17. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.

18. Шур М. Прыжок в высоту. - М.: Терра-Спорт, 2003г.

Перечень нормативных документов, регламентирующих деятельность тренера-преподавателя:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, к срокам обучения по этим программам".

5. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

6. СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014, регистрационный N33660).

7. Рекомендации приказа Минспорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Методические рекомендации, Москва 2007г «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ».

9. СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003г № 27.

10. Приказ Министерства спорта РФ от 28.02.2017г №134 «Об утверждении положения о спортивных судьях».

11. Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность).

12. Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013г. N220 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика".

Список литературы, рекомендованный учащимся для успешного освоения программы:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах.- М.:Спорт, 2008г.

2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник.- М., 2000г.

3. Зеличенко В.Б. Детская легкая атлетика ИААФ. – М.:Терра-Спорт, 2003 г.

Список литературы, рекомендованный родителям в целях расширения диапазона образовательного воздействия и помощи родителям в воспитании ребенка:

1. Зеличенко В.Б. Будущее молодежной легкой атлетики. – М.:Терра-Спорт, 2004 г.

2. Селиванова С.В. Бег для здоровья. – М.:Диля, 2008 г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство просвещения России - <https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 15.12.2019).

2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 27.04.2020).

3. Министерство спорта РФ - <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 25.04.2020).

4. Олимпийский Комитет России - olympic.ru; (дата обращения: 10.09.2020).

5. Международная федерация легкой атлетики - ihf.info; (дата обращения: 29.04.2020).

6. Все про спринт и прыжки в длину - <http://www.myathletics.narod.ru/> (дата обращения: 25.03.2020).

7. Сайт по легкой атлетике - <http://www.fieldathletics.ru/map.html> (дата обращения: 25.04.2020).

8. Сайт МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» - <http://дюсш-ирбит.рф> (дата обращения: 28.04.2020).

10. Официальный сайт ИААФ - <http://www.iaaf.org/> (дата обращения: 15.04.2020).

**Теоретический тест по знаниям легкой атлетики
(правильные ответы выделены «жирным» шрифтом, кроме 15
вопроса)**

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
 - а) Гимнастику
 - б) легкую атлетику**
 - в) тяжелую атлетику
2. Кросс - это:
 - а) бег по искусственной дорожке стадиона
 - б) бег с ускорением
 - в) бег по пересеченной местности**
 - г) бег с барьерами
3. К видам легкой атлетики не относятся:
 - а) прыжки в длину
 - б) спортивная ходьба
 - в) прыжки с шестом
 - г) прыжки через гимнастического коня**
4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?
 - а) 200м, 100м
 - б) 400м, 800м
 - в) 1,500м, 3000м
 - г) 500м, 1000м**
5. Какая из дистанций является спринтерской?
 - а) 800 м
 - б) 1500 м
 - в) 100 м**
 - г) 500 м
6. Чем измеряется длина разбега?
 - а) рулеткой**

б) "на глазок"

в) беговым шагом

г) ступнями

7. Стипель-чез - это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

г) по улицам города

8. В каком году возникла легкая атлетика в России?

а) в 1912 году

б) в 1888 году

в) в 1896 году

г) в 1900 году

9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

а) 125 см

б) 100 см

в) 90 см

г) 105 см

10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...

а) максимальной скорости разбега и отталкивания

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

11. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости

прыгуна

в) координации движений прыгуна

12. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

а) по частоте дыхания

б) по частоте сердечных сокращений

в) по снижению скорости бега

г) по самочувствию

14. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

а) экономии сил

б) улучшению спортивного результата

в) травмам

15. Сопоставить:

1) стипль-чез а) способ прыжка в высоту

2) стайерский бег б) бег на короткую дистанцию

3) спринт в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой

4) фосбери-флоп г) бег на длинные дистанции

1-в

2-г

3-в

4-а

Комплекс № 1

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте:

1. И.п.- О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. И.п.- стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п., 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.п.
12. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 2

ОРУ на месте в парах

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1-руки в стороны, 2-руки вверх, встать на носки, 3-руки в стороны, опуститься на пятки, 4- и.п.

2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперёд. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон.

3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнёр выполняет наклон вперёд.

4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо,2,4 - наклон влево.

5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.

6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.

Круговые вращения с поворотами.

7.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.

8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.

9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.

10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1,3-выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

12.И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

Комплекс № 3

Комплекс ОРУ на месте в колоннах

1. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

2. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п.

3. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

4. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад , 4- И.п.

5. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать.

6. И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

7. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

8. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево.

9. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой.

10. И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

11. И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

12. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Комплекс № 4

Комплекс ОРУ с большим мячом

1. И.п. - глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 - встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4 - и. п. То же, но левую ногу назад.

2. И.п.- широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поворот туловища направо, мяч в левую руку, 2 - поворот туловища в и.п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3-4 - то же, но поворот налево.

3. И.п. - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, 4 - взять мяч, вернуться в и. п. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз - вправо.

4. И.п. - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 - дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, 2- выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, 3-4-то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать.

5. И.п. - лежа на спине, мяч между стоп. 1-2 - поднять прямые ноги с мячом вперед, 3-4 –и.п.

6. И.п. - стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить.

7. И.п. - ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8-10 раз каждой рукой.

8. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот.

**Нормативы специальной физической подготовки для групп базового
уровня 5 и 6 годов обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 300 м (не более 50 с)	Бег 300 м (не более 65 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 560 см)
Многоборье		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Скоростно-силовые Качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м)

Приложение №4

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	7,8-6.	7,6-6.	7,4-6.	7,2-6.	6,9-6.	6,69-6.	6,3-6.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30x10м.,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 10 сек, кол-во раз	5	Всевозрастные группы	68 более										
		4		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	4 1	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	1 3	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 двумя руками из-за головы, см.	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
		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	Всевозрастные 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	66 и более												
		4	Всевозрастные группы	57-65											
		3		47-56											
		2		37-46											
		1		36 и менее											
4	Челночный бег 3x10м 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	181-120	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			16 и более									
		4			5,5-15,5									
		3		Все возрастные группы	-5 - +5									
		2		ы	-5,5 - -15									
		1			-16 и более									
10	Выкрут с палкой, см.	5			25 и менее									
		4		Все возрастные группы	26-35									
		3		ы	36-45									
		2			46-55									
		1			56 и более									

