

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
«Курумканская детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрен
на заседании педагогического совета
МАОУ ДО «Курумканская ДЮСШ»
Протокол № 2 от 31.08.2020г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ ДО
«Курумканская ДЮСШ»

В.Б.Цыбиков



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Вольная борьба»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся: от 5 до 17 лет

Срок реализации: 5 лет

Разработчики:

Цыбиков Вадим Бадма-Цыренович, тренер – преподаватель по вольной борьбе;

Воронин Анатолий Николаевич, тренер – преподаватель по вольной борьбе;

Цоктоев Элбэк Валерьевич, тренер – преподаватель по вольной борьбе;

Галсанов Цыден Дамбаевич, тренер – преподаватель по вольной борьбе;

Шадаров Жаргал Михайлович, тренер – преподаватель по вольной борьбе;

Раднаев Алдар Цыбендоржиевич, тренер – преподаватель по вольной борьбе;

с. Курумкан

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Разделы	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Календарный учебный график	12
4.	Организационно-педагогические условия	16
5.	Система контроля и зачетные требования	21
6	Планируемые результаты	23
7.	Перечень информационного обеспечения	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (СанПиН 2.4.43172-14) (далее - СанПиН).

Цель программы по вольной борьбе – подготовка борцов вольного стиля, универсализация технико-тактического мастерства, состоящего в умении бороться на всех дистанциях боя, способности вести бой с борцами разной манеры боя, овладение тактикой борца-универсала.

Для повышения эффективности работы в борьбе необходимо серьезное внимание уделить совершенствованию системы многолетней подготовки борцов, дальнейшему совершенствованию документов, регламентирующих тренировочную работу по вольной борьбе.

Создание оптимальных условий для развития спортивной, интеллектуальной, психологической подготовки; формирование здорового образа жизни.

укрепление здоровья, закаливание;

- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- планомерное повышение уровня ОФ и СФ подготовленности (гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости);
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, определение к расположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи группы СОГ также можно подразделить в зависимости от этапа подготовки в течение сезона.

Основными задачами обще-подготовительного периода являются «повышение уровня ОФ подготовлен-

ности учащихся, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На специально-подготовительном этапе тренировка направлена на повышение специальной работоспособности. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической), средства и формы подготовки.

Нормативный план программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки
- учебный план учебно-тренировочных занятий – соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям – контрольно-переводные нормативы.

Структура методической части программы включает:

основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле организацию и проведение педагогического и медицинского контроля;

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена МАОУ ДО «Курумканская ДЮСШ».

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия; – теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

Формы промежуточной аттестации обучающихся – прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;

- участие в соревнованиях различного уровня.

Режим занятий:

Занятия проводятся на протяжении 2020-2021 учебного года, охватывают 42 недели, т.е. 84 часа для стартового уровня (2 часа в неделю), 84 часа для базового уровня, 1-й год (2 часов в неделю), 126 часов для базового уровня, 2-й год (3 часа в неделю), 168 часов для базового уровня, 3-й год (4 часа в неделю), 252 часа для углубленного уровня (6 часов в неделю).

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Стартовый уровень (2 часа в неделю)

	Тема	Количество часов	теория	практика
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	-
2.	ОФП	16	4	12
3.	Основы техники и тактики по Легкой атлетике	30	3	27
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	20	2	18
5.	Специальные физические(двигательные) и психологические качества	6	2	4
6.	Промежуточная аттестация	4	2	2
7.	Итоговая аттестация	4	2	2
8.	Итого	84	19	65

Базовый уровень 1 год (2 часа в неделю)

	Тема	Количество часов	теория	практика
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	16	4	12
3.	Легкая атлетика	30	3	27
4.	Подвижные игры	20	2	18
5.	Самостоятельная работа	6	2	4
6.	Промежуточная аттестация	4	2	2
7.	Соревновательная деятельность	4	2	2
8.	Итого	84	19	65

Базовый уровень 2 год (3 часа в неделю)

	Тема	Количество часов	теория	практика
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25	4	21
3.	Легкая атлетика	25	4	21
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	30	5	25
5.	Самостоятельная работа	24	4	20
6.	Промежуточная аттестация	15	5	10
7.	Итоговая аттестация	3	1	2
8.	Итого	126	27	99

Базовый уровень 3 год (4 часа в неделю)

	Тема	Количество часов	теория	практика
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	4	4	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	40	4	36
3.	Легкая атлетика	35	4	31
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	35	5	30
5.	Самостоятельная работа	28	4	24
6.	Промежуточная аттестация	23	5	18
7.	Итоговая аттестация	3	1	2
8.	Итого	168	27	141

Углубленный уровень (6 часов в неделю)

	Тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	История развития легкой атлетики	4	4	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	58	4	54
3.	Легкая атлетика	60	4	56
4.	Основные физические качества	50	5	45
5.	Самостоятельная работа	40	4	36
6.	Промежуточная аттестация	30	5	25
7.	Итоговая аттестация	10	1	9
8.	Итого	252	27	225

1 Теоретическая подготовка

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»,
- «Развитие бега в РФ и за рубежом»,
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»,
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»,
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний»,
- «Сущность спортивной тренировки»,
- «Основные виды подготовки юного спортсмена».

2.Общая физическая подготовка

1.ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами.

2.Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

ЗОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами

В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой. Упражнения с отягощением.

Упражнения с учетом дальнейшей специализации.

3.Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости:

- Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону; Бег по пересеченной местности;
- Упражнения для развития скоростной выносливости;
- Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м;
- Бег с околопредельной скоростью на 100-300м;
- Повторное пробегание 100м с максимальной скоростью;
- Повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью;
- Повторное пробегание всей дистанции, 100, 400м на результат;
- Участие в соревнованиях на 100,200,400м.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега:

- Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов;
- Бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием;
- Бег с горы с максимальной скоростью;
- Пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время;
- Бег с низкого старта 30, 60м под команду;
- Участие в соревнованиях на 30, 60 100м.

Интервальный (прерывистый) метод:

- Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м);
- Переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м); Повторный бег на длительных отрезках дистанции;
- Интервальный бег (темповый бег);
- Интервальный спринт.

Соревновательный метод:

- Соревнования, прикидки, контрольный бег;
- Дополнительные средства специальной подготовки;
- Бег по пересеченной местности, тихий бег, бег в гору, бег по мягкому грунту, беговые и прыжковые упражнения, ускорения и ритмовые пробежки.

Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости:

- Упражнения со штангой: приседание и вставание полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки, выпрыгивание из полуприседа, ходьба широким выпадом, подскоки на носках за счет работы одной стопы ,упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах;
- Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести;
- Прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге.

Развитие скоростно-силовых качеств:

- Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.
- Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

Бег на короткие дистанции:

- Упражнения для совершенствования техники бега;
- Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой, бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено;
- Бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени;
- Бег прыжками с ноги на ногу, смена ног прыжками в положении стоя в шаг;
- Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги;
- Бег и в гору и с горы, пробегание отрезков 30-40м с ускорением;
- Бег по прямой на 60-80м с изменением темпа;
- Бег по повороту, то же с выходом и со входом в поворот.

Упражнения для совершенствования техники низкого старта:

- Бег с ускорением с высокого старта;
- Бег с ускорением с полунизкого старта;
- Бег с низкого старта с сопротивлением партнера;
- Бег с низкого старта в гору;
- Бег с низкого старта по отметкам;
- Бег с низкого старта по отметкам, но через набивные мячи;
- Пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции;
- Пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции, но с финишированием поля 20, 30 40,60м;
- Повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта;
- Бег с низкого старта с колодок.

Упражнения для совершенствования техники финиширования:

- Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м;
- То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании;
- Пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

Эстафетный бег

- Освоение техники и тактики эстафетного бега;
- Передача эстафеты на месте на расстоянии 1 м друг от друга;
- Передача эстафеты на месте на расстоянии 1 м друг от друга, но в движении шагом;

- Передача эстафеты на месте на расстоянии 1 м друг от друга, но во время бега;
- Обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу;
- Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим;
- Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70 % от максимальной;
- Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим;
- Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега;
- Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80 % от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты;

Бег на средние и длинные дистанции

- Метод непрерывного длительного бега;
- Медленный длительный бег длительный кроссовый бег;
- Темповый кроссовый бег;
- Длительный кроссовый бег в переменном темпе;

3. Календарный учебный график для стартового уровня (2 часа в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

	Разделы подготовки	Месяцы									
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	Год
1.	Теоретическая подготовка	3	4	2	3	2	2	2	3	3	24

1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	1		1		1			1		
2.	Физическая культура –важное средство физического развития и укрепления здоровья		1		1		1			1	
3.	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.		1		1	1		1			
4.	Личная и общественная гигиена	1		1		1		1	1		
5.	Закаливание организма		1		1		1			1	
6.	Места занятий и инвентарь	1				1		1	1		
7.	Правила соревнований		1		1	1				1	
2.	Общая специальная и физическая подготовка	4	4	4	3	4	4	3	4	3	33
	Бег, ходьба			2					2		
1.	Общеразвивающие упр.	2			3				2		
2.	Упр. для развитие физ. качеств(гибкость, ловкость, подвижность в суставах, гантели и т.д.)		2			3				3	
3.	Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)	2					2	3			
4.	Акробатические упр.										
5.	Подв. игры, эстафеты		2								
6.	Спортивные игры					1					
7.	Специальные подводящие и беговые упражнения			2							
8.	Ускорения с посл. бегом						2				
9.	Спец. прыж. Упр.										
3.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	3	2	3	2	2	2	20
1.	Обучение основам техники метания	1	1			1		1		2	
2.	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега					1	3		1		
3.	Обучение основам техники прыжка в длину с места	1	1	1	1				1		
4.	Обучение технике бега с высокого старта			1	2			1			
4.	Контрольно-переводные испытания	1	1	1			1		1	1	6
5.	Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

6.	Итого										84
----	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Календарный учебный график для базового уровня, 1-й год (2 часа в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

	Разделы подготовки	Месяцы									
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	год
	Теоретическая подготовка	3	4	2	3	2	2	2	3	3	24
1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	1		1					1		
2.	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья		1		1		1			1	
3.	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.		1		1			1			
4.	Личная и общественная гигиена	1		1		1			1		
5.	Закаливание организма		1		1		1			1	
6.	Места занятий и инвентарь	1						1	1		
7.	Правила соревнований		1			1				1	
2	Общая специальная и физическая подготовка	4	4	4	3	4	4	3	4	3	33
1.	Бег, ходьба					2					
2.	Общеразвивающие упр.	4		3							
3.	Упр. для разв. физ. качеств(гибкость, ловкость, подвижность в суставах, гантели и т.д.)		2		2		2				
4.	Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)				1			3			
5.	Акробатические упр.								2	3	
6.	Подв. игры, эстафеты					2					
7.	Спортивные игры										
8.	Специальные подводящие и беговые упражнения		2						2		
9.	Ускорения с посл. бегом			1			2				
10.	Спец. прыж. Упр.										
3	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	3	2	3	2	2	2	20

1.	Обучение основам техники метания			2			1		2		
2.	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега	2			2		2				
3.	Обучение основам техники прыжка в длину с места		2			1				2	
4.	Обучение технике бега с высокого старта				1	1		2			
4	Контрольно-переводные испытания	1	1	1			1		1	1	6
5	Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Итого										84

Календарный учебный график для базового уровня, 2-й год (3 часа в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

	Разделы подготовки	Месяцы									
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	год
1	Теоретическая подготовка	3	4	2	3	2	2	2	3	3	24
1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	1		1					1		
2.	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья		1		1		1			1	
3.	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.		1		1			1			
4.	Личная и общественная гигиена	1		1		1			1		
5.	Закаливание организма		1		1		1			1	
6.	Места занятий и инвентарь	1						1	1		
7.	Правила соревнований		1			1				1	
2	Общая специальная и физическая подготовка	4	4	4	3	4	4	3	4	3	57
1.	Бег, ходьба										
2.	Общеразвивающие упр.	3				3					
3.	Упр. для разв. физ. качеств(гибкость, ловкость, подвижность в суставах, гантели и т.д.)		4			3					

4.	Упр. со снарядами(ска- калка, н/мячи, гантели и т.д.)										
5.	Акробатические упр.	3					4				
6.	Подв. игры, эстафеты			4							
7.	Спортивные игры										
8.	Специальные подводящие и беговые упражнения										
9.	Ускорения с посл. бегом										
10.	Спец. прыж. Упр.										
3.	Технико-тактическая подготовка	2	2	2	3	2	3		2	2	30
1.	Обучение основам тех- ники метания	2					2				
2.	Обучение основам тех- ники прыжка в длину с разбега		2						2		
3.	Обучение основам тех- ники прыжка в длину с места				2						
4.	Обучение технике бега с высокого старта										
4	Контрольно-переводные испытания	1	1	1			1		1	1	6
5	Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Итого										126

Календарный учебный график для базового уровня, 3-й год (4 часа в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

	Разделы подготовки	Месяцы									год
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	
1	Теоретическая подго- товка	6	2	4	2	3	3	3	2	2	27
1.	Правила поведения в спортивном зале и на ста- дионе	1		1		1			1		
2.	Физическая культура- важное средство физиче- ского развития и укрепле- ния здоровья		1		1			1			
3.	Общие сведения о строе- нии и функциях орга- низма. Влияние физиче- ской культуры и спорта на организм человека.	2		1		1				1	
4.	Личная и общественная гигиена	1		1				1			
5.	Закаливание организма		1				1			1	
6.	Места занятий и инвен- тарь	1		1		1		1			

7.	Правила соревнований	1			1		2		1		
2	Общая специальная и физическая подготовка	6	6	7	6	7	7	7	8	6	80
1.	Бег, ходьба										
2.	Общеразвивающие упр.	3			3				3		
3.	Упр. для разв. физ. качеств(гибкость, ловкость, подвижность в суставах, гантели и т.д.)		2			3			2		
4.	Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)										
5.	Акробатические упр.	2					2				
6.	Подв. игры, эстафеты										
7.	Спортивные игры										
8.	Специальные подводящие и беговые упражнения										
9.	Ускорения с посл. бегом										
10.	Спец. прыж. Упр.										
3.	Технико-тактическая подготовка	3	3	3	4	2	3	3	4	3	44
1.	Обучение основам техники метания										
2.	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега	2		2		2					
3.	Обучение основам техники прыжка в длину с места		3				3				
4.	Обучение технике бега с высокого старта				2				2		
4	Контрольно-переводные испытания	1	1	1		1	1	1	1	1	8
5	Соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Итого										168

Календарный учебный график для углубленного уровня (6 часов в неделю) на 42 недели учебно-тренировочных занятий

	Разделы подготовки	Месяцы									
		С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М	год
1.	Теоретическая подготовка	6	2	4	2	3	3	3	2	2	27
1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе	1		1		1			1		
2.	Физическая культура-важное средство физического развития и укрепления здоровья		1		1			1			

3.	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.	2		1		1				1	
4.	Личная и общественная гигиена	1		1				1			
5.	Закаливание организма		1				1			1	
6.	Места занятий и инвентарь	1		1		1		1			
7.	Правила соревнований	1			1		2		1		
2.	Общая специальная и физическая подготовка	13	14	13	13	13	13	13	13	13	151
1.	Бег, ходьба										
2.	Общеразвивающие упр.	3			3				3		
3.	Упр. для разв. физ. качеств(гибкость, ловкость, подвижность в суставах, гантели и т.д.)		2			3			2		
4.	Упр. со снарядами(скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)			2		2				2	
5.	Акробатические упр.	2					2				
6.	Подв. игры, эстафеты		3		3			3			
7.	Спортивные игры			2				3		2	
8.	Специальные подводящие и беговые упражнения										
9.	Ускорения с посл. бегом	2	2								
10.	Спец. прыж. Упр.										
3.	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	6	6	5	6	6	6	50
	Обучение основам техники метания										
	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега	2		2		2					
	Обучение основам техники прыжка в длину с места		3				3				
	Обучение технике бега с высокого старта				2				2		
4	Контрольно-переводные испытания	1	1	1		1	1	1	1	1	8
5	Соревнования	2	1	2	1	2	2	2	2	2	16
6	Итого										252

КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны жизни и здоровья обучающихся.

ДЮСШ в установленном законодательством порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

Продолжительность учебного года

Начало учебного года: 01 сентября 2020 года.

Формирование учебных групп – до 01.09.2020 г. (возможны изменения до 25.09.2020 г.)

Окончание учебного года: не ранее 31 июня 2021 года для дополнительных общеразвивающих программ.

Продолжительность учебного года для дополнительных общеразвивающих программ составляет не менее 42 недель.

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Регламент образовательного процесса

Учебные занятия в 2020-2021 учебном году проводятся в следующем режиме:

начало занятий не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором школы. Занятия могут проводиться в любой день недели, включая субботу и воскресенье, а также праздничные дни и дни школьных каникул.

Продолжительность занятий

Этапы подготовки	Период обучения, лет	Максимальный объем тренировочной нагрузки, часов в неделю	Число занятий в неделю
Стартовый	1 год обучения	2	2
Базовый	1 год обучения	2	2-3
Базовый	2 год обучения	3	3-4
Базовый	3 год обучения	4	4-5
Углубленный	1 год обучения	6	5-6

Продолжительность занятия по дополнительным общеразвивающим программам (в группах спортивно-оздоровительного этапа) и на стартовом уровне подготовки не должна превышать 1 часа в день, на базовом — 2 часа в день, на углубленном — не более 3-х часов в день. Между занятиями в группах могут предусматриваться перерывы длительностью не менее 10 минут.

Сдача контрольно-переводных нормативов по результатам учебного года проводится с 01.05.2020 г. по 30.05.2020 г. для всех групп.

Участие в соревнованиях проводится в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий на год.

Участие в учебно-тренировочных сборах проводится согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий по видам спорта на год.

Аттестация обучающихся

Тестирование при приеме в ДЮСШ – сентябрь.

Сдача контрольных нормативов (исходный контроль) - сентябрь-октябрь.

Выполнение спортивных разрядов - в течение года.

Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных нормативов в декабре – январе.

Итоговая аттестация проводится согласно приказу директора учреждения с 01.05.2021 г. по 30.05.2021 г. для всех групп в форме сдачи контрольно-переводных испытаний.

Перевод и отчисление учащихся – август.

Режим работы учреждения в период каникул

Занятия в учебных группах проводятся без изменений согласно расписанию, утвержденного на учебный год.

Родительские собрания

Родительские собрания проводятся в учебных группах по усмотрению тренеров-преподавателей не реже 2 раз в год.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-методические особенности тренировки:

В основу подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Спортивно-оздоровительный этап

На спортивно-оздоровительном этапе начальной специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков. Для юных спортсменов, занимающихся в группах СОГ, основными задачами являются: - укрепление здоровья, - улучшение физического развития, - овладение основами техники выполнения упражнений - разносторонняя физическая подготовленность, выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям, - воспитание черт характера. На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастические упражнения на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятий, которую ставит тренер, спортсмен выполняет ту или иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. Подвижные игры, игровые занятия, спортивные игры:

- «Смена мест»,
- «Передача мяча над головой»,
- «Передача мяча между ног»,
- «Эстафета в передаче гимнастической палки»,
- «Встречная эстафета с бегом»,
- «Передача мяча с отскоком от баскетбольного щита»,
- «Передача мяча во встречных командах»,
- «Встречная эстафета баскетболиста»,
- «Мини-футбол»,
- «Мини-баскетбол»,
- «Подвижная цель»,
- «Челнок»,
- «Эстафета с мячом»,
- «Старт с выбыванием», - «Старты с мячами».

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девочек такие же, как и у мальчиков.

В спортивно-оздоровительных группах следует разделить специализацию спортсменов:

- бег на короткие дистанции
- бег на средние и длинные дистанции.

Задачами спортивно-оздоровительного этапа являются.

- дальнейшее укрепление здоровья,
- гармоничное физическое развитие,
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки,
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств,

- обучение основам техники бега,
- приобретение соревновательного опыта, - приобретение теоретических знаний.

Подготовка на короткие дистанции в СОГ

В первый год занятий юных бегунов на короткие дистанции в СОГ основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств. На обще-подготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов, укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП. В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап - специально-подготовительный - включает задачи:

- дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности, - развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. :
- совершенствование техники спринтерского бега,
- улучшение спортивного результата в беге на 60 и 100 м на 1-2 %.
- дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП,
- развитие общей выносливости.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта, - повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости. На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:
- совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований,
- улучшение спортивного результата в беге на 100 и 200 м на 2-3 %.

Подготовка на средние и длинные дистанции в СОГ

В первый год занятий юных бегунов на средние дистанции в группах СОГ основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием главным образом, средств ОФП, и совершенствования техники бега.

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на этапе СОГ в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорнодвигательного аппарата. На этапе зимних соревнований ставятся задачи повышения уровня специальной физической работоспособности, развития скоростных качеств и специальной выносливости, участия в соревнования при незначительном снижении общего

объема тренировочных нагрузок. Во втором подготовительном периоде решаются задачи дальнейшего развития общей и специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, повышения уровня функциональной подготовленности. На предсоревновательном этапе ставится задача повышения уровня работоспособности, скоростных возможностей и специальной выносливости.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Тренер в процессе подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена. Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение соревнований. Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений. В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований. Юные легкоатлеты должны обладать работоспособностью и, следовательно, трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье. Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания. Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить своё село, район, город. А также чувство долга перед коллективом - идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена. Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование. У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность. Воля к победе ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами. Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни. Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов. Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов, очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и

идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям. Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу. В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче. Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления. Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления. Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки. О правильном использовании педагогических средств

можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства восстановления. К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка; - психопрофилактика; - психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; - психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций. Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервнопсихического напряжения и уменьшить психическое утомление. Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В СОГ психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Примерное тренировочное занятие

1. Разминка общая: медленный бег трусцой 600-1000м обще-развивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специально-беговые упражнения.
2. Разминка специальная: бег с ускорением: 5-6 раз x 50-80м (в каждой последующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать), бег с высокого старта на технику: 4-6 раз x 10-20 метров.
3. Бег со старта под команду в полную силу: 4-6 раз x 20-25м, отдых — 1-2 минуты.
4. Бег со старта за «лидером» в полную силу: 4-6 раз x 30-50м с отдыхом 2-3 минуты.
5. Повторный бег: 6-8 раз x 100м или 4-6 раз x 150м, через 3-5 минут медленной ходьбы или 2-3 раза x 200м, через 5-6 минут отдыха.

Скорость бега каждую неделю необходимо постепенно повышать, начиная с 80-90 уровня от максимума.

6. Силовая тренировка:
 - Полуприседы со штангой или с партнером на плечах- 50-80кг 8-10 раз x 2-3 серии(более подготовленные занимающиеся могут выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа);
 - Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

7. В заключении медленный бег 400-1000м, ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Примерное тренировочное занятие 2

1. Общая разминка.

2. Разминка специальная.
3. Бег со старта под команду предельно быстро: 3-6 раз x 20-30 метров.
4. Быстрый бег: 100м x 1-2 раза с контролем времени. Следить за ритмичной не закрепощенной, согласованной работой рук и ног. В целом за техникой бега. Скорость повышать постепенно из недели в неделю. Отдых между пробежками 4-6 минут.
5. Бег с ускорением: 30-50м x 2-3 раза.
6. Быстрый бег: 200м x 1 раз или 300 м x 1 раз с контролем времени пробегания дистанции (Каждую неделю скорость бега постепенно увеличивать).
7. В заключении медленный бег 400-1000м, ходьба упражнения на расслабление и восстановление дыхания на начальном этапе (3-4 недели). Минимальное количество тренировок в неделю — 2, с перерывом 2-3 дня, далее не менее 3.

Тренировка в беге на длинную дистанцию.

Выносливость — важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного или целостного организма.

При решении задачи развития выносливости наиболее приемлемым для всех категорий занимающихся, самым простым и доступным упражнением является бег трусцой.

С постепенным переходом на непрерывное пробегание 5-6 км, в равномерном темпе, со скоростью от 6-5 до 5-4 минут на 1 км. 1 раз в 2-3 недели, лучше всего в выходной день можно пробежать и более длинную дистанцию — 8-10км в равномерном темпе с той же скоростью. Периодически можно пробегать с более высокой скоростью (4,0- 4,5мин на 1 км), и дистанцию 5-6км, но такая работа может выполняться не чаще, чем раз в неделю.

Подготовка к контрольным проверкам в беге на 1000-3000м. Тренировка на все дистанции, обязательно должна состоять из 2 этапов:

- 1 « Базового, в котором решаются задачи развития и совершенствования общей выносливости.
- 2 Специально — подготовительного, в котором решаются задачи специальной подготовки, к контрольным проверкам.

Функциональная («базовая») подготовка осуществляется в процессе выполнения длительных равномерных пробежек на 3 км и более со скоростью 4 5 - 6,0мин на 1 км Повышение критической скорости и способности к ее удержанию тренируется в процессе темпового кроссового бега ,повторного пробегания отрезков 600-1500м со скоростью выше соревновательной. Для совершенствования скоростных возможностей используется также повторный и интервальный бег на отрезках от 100 до 400метров.

Для более эффективной подготовки сначала развивают общую выносливость, затем специальную. На этапе необходимо в начале увеличить общий объем работы, а затем постепенно снижать его с повышением интенсивности работы.

В специальной подготовке в беге на этих дистанциях большое значение имеет способность удерживать как можно дольше нужную скорость, повышение экономичности работы за счет совершенствования техники бега, а также умение «терпеть» и противостоять развивающемуся утомлению.

В связи с этими задачами тренировочного процесса в данном случае являются

1) Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы; 2)

Повышение критической скорости бега и способности к ее удержанию; 4) Развитие волевых качеств.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу следующего уровня .

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу следующего уровня. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу следующего уровня по общей и специальной физической подготовке;
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Требования к результатам освоения программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила велоспорта-шоссе, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по велоспорту-шоссе; федеральный стандарт спортивной подготовки по велоспорту-шоссе; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях велоспортом-шоссе.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий легкой атлетикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в легкой атлетике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по легкой атлетике.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в легкой атлетике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к освоению программы по этапам подготовки.

Требования к результатам реализации Программы:

на стартовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

на базовом уровне:

- 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.

на углубленном уровне:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на стартовом уровне

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 3 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне

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)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
Прыжки		
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 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
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)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)
	Бег 300 м (не более 48 с)	Бег 300 м (не более 63 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 610 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 570 см)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	
Прыжки		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,6 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,8 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленном уровне

качества	(не менее 200 см)	(не менее 170 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 580 см)
Спортивный разряд	1 юношеский разряд	

Результаты освоения теоретических знаний по предметным областям Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося в форме зачет\незачет. По итогам каждого этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний, которые соответствуют каждому уровню. В итоговую аттестацию входят вопросы на выбор из каждой предметной области и этапа подготовки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения данной программы обучающиеся:

достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности по данной программе;

примут участие в соревнованиях различного уровня;

повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта; -устойчиво овладеют умениями и навыками;

разовьют потребность в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;

научатся контролировать психическое состояние

VII. Перечень использованных информационных источников

1 Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература для педагога

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А. Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин ВВ. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М. ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., МеЙксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов ВС., Колодницкий ГА. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат СП. , Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / НГ Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 ,[1] с: ил. - (Профессия-тренер)
8. Озолин Н.Г., Травин ЮГ. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М. 1998. - 79 с
9. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / сост. ХА. Майструк, Н.Н. Кройтер. - мн. 2003. - 102 с.
10. Травин ЮГ. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками юношами и девушками. - М. 1995. - 91 с.

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО» 2007.
2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009
3. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
4. Лях В.И. Мой друг — физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
5. Физическая культура 5-7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский М. : Просвещение, 2010.
6. Физическая культура 8 — 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях — М.: Просвещение, 2010.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Сулов, Д. А. Тышлер. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 480 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Цыбиков Вадим Бадма-Цыренович

Действителен с 28.01.2022 по 28.01.2023