

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЯКУТСК»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
ГО «город Якутск»  
Белолобский И.П.  
«01» 18 2023 г.

Приказ № 01-09/2023

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1» ГО «город Якутск»  
протокол № 4  
от «21» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по циклическому виду спорта  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Возраст участников программы: 9 – 18 лет  
Срок реализации 8 лет: 2023 – 2030 год

**Авторы программы:**

Сивцева Анжела Михайловна – заместитель директора по УВР

Нечаев Петр Александрович – старший тренер-преподаватель высшей категории

Гуляев Сергей Васильевич – старший тренер-преподаватель первой категории

Адасько Диана Витальевна – тренер-преподаватель по легкой атлетике

Калитина Сардаана Федоровна – тренер-преподаватель по легкой атлетике

Колесов Виктор Дмитриевич – тренер-преподаватель по легкой атлетике

г. Якутск, 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЯКУТСК»



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
ГО «город Якутск»  
Приказ № 01-09/2023 от 01 сентября 2023 г.  
Белолубский И.П.  
" 01 " IX 2023 г.

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО «ДЮСШ №1» ГО «город Якутск»  
протокол № 4  
от « 21 » августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по циклическому виду спорта  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Возраст участников программы: 9 – 18 лет  
Срок реализации 8 лет: 2023 – 2030 год

Авторы программы:

Сивцева Анжела Михайловна – заместитель директора по УВР

Нечаев Петр Александрович – старший тренер-преподаватель высшей категории

Гуляев Сергей Васильевич – старший тренер-преподаватель первой категории

Адасько Диана Витальевна – тренер-преподаватель по легкой атлетике

Калитина Сардаана Федоровна – тренер-преподаватель по легкой атлетике

Колесов Виктор Дмитриевич – тренер-преподаватель по легкой атлетике

г. Якутск, 2023 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Нормативно-законодательные акты.
- 1.2. Направленность, цели и задачи общеразвивающей программы.
- 1.3. Характеристика вида спорта.
- 1.4. Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения.
- 1.5. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы обучающимися.

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта легкая атлетика** разработана в соответствии с нормативно-законодательными актами: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г.; Приказа Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 673 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;

### **1.2. Направленность, цели и задачи дополнительной общеразвивающей образовательной программы**

Образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей образовательной программе направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основными задачами реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы являются:

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

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### 1.3. Характеристика вида спорта

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемой нагрузке, а также ее прикладному значению.

Различные виды бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта. В то же время легкая атлетика является научно-педагогической дисциплиной и, следовательно, имеет свои методы и приемы обучения. Она наряду с другими базовыми физкультурно-спортивными дисциплинами обеспечивает профессиональную подготовку на факультетах, институтах физической культуры в ВУЗах.

Классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: группы видов легкой атлетики, половой и возрастной признаки, места проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссе и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы.

По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Легкая атлетика относится к циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям. Это комплекс отличных друг от друга спортивных дисциплин. Распределение их по основным группам – ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья носит условный характер. По своей специфике многочисленные виды легкой атлетики можно разделить на родственные группы:

- Спринтерский бег, который делится на гладкий, барьерный и эстафетный. Гладкий спринт – это бег на дистанциях 50, 60, 100, 200, 300, 400, 500 и 600 метров; бег с барьерами – 100, 110, 300, 400 метров; эстафетный бег – командный вид соревнований в легкой атлетике, видов эстафетного бега существует множество, но в программу крупнейших официальных соревнований входят два вида спринтерских эстафет – 4 x 100 м, 4 x 400 м для мужских и женских команд.

- Бег на средние дистанции – это бег на дистанциях 800, 1000, 1500, 2000 метров, 1 милю (1609 м), эстафеты 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

- Бег на длинные дистанции и стайерский бег. Основных дистанций в этой группе три – 3000, 5000, 10000 метров.

- Бег с препятствиями или стипль-чез, стандартные дистанции для стипль-чеза это 2000 и 3000 метров. Препятствиями в стипль-чезе являются барьеры и яма с водой.

- Бег на сверхдлинные дистанции и пробеги – это группа видов весьма объемна. Очень популярны во всем мире пробеги мужчин и женщин по шоссе на дистанциях от 10 км. Сюда также входят часовой и суточные бега.

- Марафон – классическая дистанция на 42 км 195 м.

- Бег по пересеченной местности или кросс.

- Горный бег.

- Спортивная ходьба на дистанциях 3, 5, 10, 20, 30 и 50 км.

Прыжки делятся на две группы – вертикальные и горизонтальные. Вертикальные – прыжок в высоту и прыжок с шестом, горизонтальные – прыжок в длину и тройной прыжок.

Метания включают в себя метание диска, молота, копья и толкание ядра.

Многоборья. Видов многоборья существует несколько, но основных – четыре, у мужчин летом 10-борье (бег на 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 400 м, бег на 110 м с/б, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег на 1500 м). Зимой многоборье включает 7 и 5 видов: 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег на 60 м с/б, прыжок с шестом, бег на 1000 м. Женское семиборье включает следующие виды: бег на 100 м с/б, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 м, прыжок в длину, метание копья, бег на 800 м.

Виды легкой атлетики делят на классические (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин — 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей. Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

#### **1.4. Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение и сроки обучения по Программе**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися дополнительной образовательной общеразвивающей программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по общеразвивающей программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

**I. Спортивно-оздоровительные группы (1-8 годы обучения).** На этом этапе основной целью является укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и



спорта; удовлетворение потребностей в двигательной активности; повышение физических качеств обучающихся.

**II. Базовый уровень сложности (1-6 годы обучения)** сочетается с группами начальной подготовки 1, 2, 3 годов обучения детей от 9 до 12 лет, с учебно-тренировочными группами 1, 2, 3 годов обучения детей 12-15 лет.

Базовый уровень общеразвивающей программы предусматривает следующие виды подготовки: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, а также медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Базовый уровень образовательной программы решает следующие задачи:

- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- повышение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, спортивной одаренности.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств.

**III. Углубленный уровень сложности (1-2 годы обучения)** сочетается с учебно-тренировочными группами 4-6 годов обучения и группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения. Возраст воспитанников – с 15 лет.

Эффективность спортивной тренировки на этапе базового уровня сложности обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки. Основной задачей технической является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Преимущественные задачи углубленного уровня сложности: продолжить совершенствовать техники; воспитывать специальные физические качества; повышать функциональную подготовленность; осваивать допустимые тренировочные нагрузки; продолжить накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На данном этапе юный спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе соревнования. Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий, совершенствование координационной и ритмической структуры при беге и прыжках.

Возраст с 15 лет. Этот этап обучения совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнение нормативов спортивных разрядов и КМС). Основная задача - специализированная подготовка по легкой атлетике с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов. По сравнению с предыдущими этапами, тренировочный процесс все более индивидуализируется. Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на учебно-тренировочных сборах, что

позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях соревнований. Наиболее значимые принципы подготовки атлетов на данном этапе: - целевой подход, согласно которому прогнозируемый результат спортсмена определяют содержание и характер процесса подготовки. При этом разрабатывается индивидуальная перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена; - базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется уровень готовности потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности; - углубленная индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса; - стабилизация объемов тренировочных нагрузок при одновременном увеличении доли специализированных упражнений, с включением в тренировочный процесс блоков соревновательной и сверх соревновательной напряженности.

В МБУ ДО «ДЮСШ №1» ГО «город Якутск» для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки, в области образования, педагогики и в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивает срок обучения по общеразвивающей программе на углубленном уровне может увеличиться до 4 лет.

Трудоемкость общеразвивающей программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недель в год. МБУ ДО «ДЮСШ №1 ГО «город Якутск» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося, может реализовывать общеразвивающую программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 9 лет.

Таблица 1

Уровень сложности	Период обучения	Минимальная наполняемость групп
Спортивно-оздоровительные группы	1-8 лет	14 человек
Базовый уровень сложности	1 год	14 человек
	2 год	14 человек
	3 год	14 человек
	4 год	12 человек
	5 год	12 человек
Углубленный уровень сложности	6 год	12 человек
	1 год	8 человек
	2 год	6 человек

Максимальный состав групп не должен превышать 25 человек с учетом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях.

**1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися.**

Результатом освоения общеразвивающей программы является:

**1.5.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ:**

**1.5.1.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**1.5.1.2. В предметной области "общая физическая подготовка":**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**1.5.1.3. В предметной области "вид спорта":**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;



- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

1.5.1.4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.5.1.5. В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1.5.1.6. В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.5.1.7. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1.5.2. УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ:

1.5.2.1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

#### 1.5.2.2. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка":

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

#### 1.5.2.3. В предметной области "основы профессионального самоопределения":

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

#### 1.5.2.4. В предметной области "вид спорта":

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

#### 1.5.2.5. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### 1.5.2.6. В предметной области "судейская подготовка":

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

#### 1.5.2.7. В предметной области "развитие творческого мышления":

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

#### 1.5.2.8. В предметной области "специальные навыки":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

#### 1.5.2.9. В предметной области "спортивное и специальное оборудование":

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### 1.6. Условия реализации общеразвивающей программы

К условиям реализации общеразвивающей программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации общеразвивающей программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Реализация общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

При реализации общеразвивающей программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296. На обучение по общеразвивающей программе принимаются все желающие дети и подростки при наличии вакантных мест и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются свидетельства об обучении.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недель учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по дополнительной общеразвивающей образовательной программе спортивно-оздоровительных групп, базового и углубленного уровней.

Таблица 2

Примерный учебный план  
по легкой атлетике (на 42 недели)

Этапы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1	2	3	4	5	6	1	2
Период подготовки	1-8	1	2	3	4	5	6	1	2
Возраст учащихся	7-18	9	9-12	9-12	12-15	12-15	12-15	15-16	16-17
Количество учащихся в группах	14	14	14	14	12	12	12	8	6

(min)/(max) чел.									
Недельная нагрузка (час)	4-6	4-6	6-9	6-9	9-12	12-15	15-18	18	24
Разрядные требования				3 юн.	3 юн., 2 юн.	2-1 юн.	III-II сп.	II-I сп.	I сп., КМС
Количество час/за 42 недели ДЮСШ	168-252	168-252	252-378	252-378	378-504	504-630	630-756	756	1008
<b>Тематический план</b>									
Разделы подготовки	СОГ	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		I	II	III	IV	V	VI	I	II
Общая физическая подготовка (%)	61-64	58-60	40-42	34-36	34-36	34-36	34-36	25-27	25-27
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	18-21	25-28	28-30	28-30	30-32	30-32	35-37	35-37
Спортивные соревнования (%)	-	1-2	1-3	2-4	2-4	10-12	10-12	12-14	12-14
Техническая подготовка (%)	15-18	15-18	10-12	16-18	16-18	10-12	10-12	10-12	10-12
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	4-6	4-6
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
Всего	168-252	168-252	252-378	252-378	378-504	504-630	630-756	756	1008

На спортивно-оздоровительные группы и этапы базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов.

## II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

### 2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

#### 2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая



подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

знать задачи, стоящие перед ним;

уметь разбираться в средствах и методах развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

вести учет тренировки и контроль за ней;

анализировать спортивные и функциональные показатели;

вести дневник тренировок.

Само определение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

## **2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это процесс совершенствования двигательных способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

#### **ВИД СПОРТА**

На первом, втором и третьем году обучения базового уровня сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции.

На четвертом, пятом и шестом годах обучения базового уровня сложности и на углубленном уровне сложности используются специальные упражнения для освоения техники бега на короткие дистанции.

#### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

#### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения соревнования.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, бег с определенным изменением скорости. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика – искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения

максимальных для себя результатов. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую – там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания).

Тренировочный процесс – это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом – вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

### ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика легкой атлетики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

### ***УПРАВЛЕНИЕ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКИМ ВОССТАНОВЛЕНИЕМ СПОРТСМЕНОВ***

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

### **2.3. ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ**

Профессиональное самоопределение — это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения, в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на базовом уровне. В процессе занятий постепенно знакомятся с терминологией по виду спорта, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений. В старших группах и на углубленном уровне под контролем тренера воспитанники ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Легкоатлеты-разрядники



эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

#### **2.4. РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

##### ***Спортивные и подвижные игры и эстафеты***

**Спортивные игры** – разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Подвижные игры** очень эмоциональный вид деятельности, доступный для детей любого возраста. Игры способствуют развитию физических, нравственных, волевых, моральных качеств. В игровой деятельности ребенок овладевает такими жизненно-необходимыми качествами, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность и др. Игра является средством воспитания и обучения, с помощью игровой деятельности дети познают роль взаимоотношений. В игре каждый испытывает свои способности, знания, познает свои силы. Иными словами, игра развивает сознание, мышление, творческие возможности. Подвижные игры следует применять на тренировках постоянно, используя различные варианты, что поможет сформировать у занимающихся прочные навыки. Подвижные игры способствуют обучению, закреплению и совершенствованию отдельных элементов спортивной техники, а также содействуют воспитанию физических качеств, необходимых для любого вида спорта. Игры для обучения и совершенствования технико-тактических навыков: «Быстрые перебежки», «Пустое место», «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Ловля парами», «Догони партнера» и т.д.

#### **2.5. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приобретение навыков судейства проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

#### **2.6. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ**

*Развитие творческого мышления:*

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

*методы:*

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).
- наглядные – предполагают активное наблюдение;
- словесные – работа с речью.

*приемы:*

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;
- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как



личности, так и общества.

## **2.7. АКРОБАТИКА**

*Акробатика* успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

А также различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, колесо (переворот боком).

## **2.8. НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Учебный материал (якутские национальные прыжки – «кылы», «ыстанга», «куобах»; прыжки через нарты (препятствия); якутские национальные игры (самобытные физические упражнения, элементы национальных состязаний, подвижные игры, развлечения).

*Якутские национальные прыжки* – сложные циклические упражнения, состоящие из разбега, отталкивания, последовательных промежуточных прыжков и приземления. От степени разновидности выполнения различают три вида прыжков: кылы – безостановочные скачки с разбега, отталкиваясь на одной ноге, с приземлением на обе ноги; ыстанга – попеременные прыжки с разбега с ноги на ногу с приземлением на обе ноги (прыжки в шаг), напоминающие широкий шаг скачущего оленя; куобах – безостановочные прыжки, отталкиваясь одновременно двумя ногами, с места или небольшого (7-11 метрового) разбега, прыжки куобах в дословном переводе на русский язык значат «заячий прыжок».

Все эти три вида прыжков являются самыми любимыми, массовыми, популярными и доступными национальными видами спорта, имеют большое прикладное значение, используются как средство физического воспитания.

Разработана обоснована методика развития скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей учащихся среднего школьного возраста на основе использования модифицированных самобытных средств физического воспитания коренных народов Республики Саха (Якутия) с учетом климатогеографических особенностей среды проживания, материально-технических условий занятий физическим воспитанием, возрастных особенностей учащихся. Апробация способствовала достоверному улучшению большинства показателей быстроты, силы и скоростно-силовых способностей.

## **2.9. СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ**

### **ОБЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

В классификации физических нагрузок и физических упражнений есть два термина: общие и специальные упражнения или нагрузка.

Первый термин означает, что упражнение или нагрузка даются для развития общей физической формы, то есть не связанной с определенным видом спорта. Специальные упражнения или нагрузка напротив воздействуют на те группы мышц, функциональные системы или же формируют двигательные умения и навыки, которые определяют успех в том виде спорта, которым мы занимаемся.

Исходя из этого положения можно предположить, что «Специальные беговые упражнения» будут способствовать росту специальной физической и технической подготовки, необходимой в беге, и это действительно так.

Для того, чтобы мышцы не только получали физическую нагрузку, но и формировалась правильная структура движений, были разработаны «Специальные беговые упражнения». Каждое из таких упражнений – это отдельный элемент бега, будь то поднимание бедра или проталкивание стопой, но с акцентом на усиленное его выполнение. Таким образом, в

специальных беговых упражнениях, мы все также продвигаемся вперед, как и при беге, но в каждом упражнении мы делаем акцент на различные технические элементы бега.

#### **РЕЖИМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ БЕГОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

Специальные беговые упражнения могут использоваться в нескольких целях:

1. Во-первых, как часть разминки, для активации и разогрева целевых групп мышц. В таком случае суммарный объем и интенсивность специальных упражнений будет небольшим.
2. Во втором случае, как средства корректировки техники бега. Дозировка специальных упражнений в этом случае будет зависеть от того, на какой аспект техники идет воздействие.
3. В-третьих, специальные беговые упражнения можно использовать как средства специальной физической подготовки бегуна. В данном случае дозировка и интенсивность также будет отличаться в зависимости от того, на какое физическое качество идет развитие.

#### **2.10. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки легкоатлетов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда частых задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия легкоатлета, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в легкой атлетике является одним из основных компонентов обучения по Программе.

Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различных спортивных сооружениях в легкой атлетике, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем.

Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

#### **3. МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена.

Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п.

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и

подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме. Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы, соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным



видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей. Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практически не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

### **3.1. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

К занятиям легкой атлетикой допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдых, правила личной гигиены.

На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде одевать легкую куртку и шапочку.

Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации ДЮСШ.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда. Соблюдение данных требований обязательно для всех учащихся, занимающихся на спортивной площадке или стадионе.

## **III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель выбирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия.

Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

четкая творческая организация тренировочной работы;

формирование и укрепление коллектива;

правильное моральное стимулирование;



пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;  
творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;  
эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В спортивных школах, в тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

#### План мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Примечание
1.1.	Разработка плана индивидуальной профилактической работы с воспитанниками «группы риска»	сентябрь	Тренера-преподавателя
1.2.	Мониторинг социального состава обучающихся группы и их семей	сентябрь	Тренера-преподавателя, методист
1.3.	Формирование базы данных воспитанников, состоящих на всех видах учета, проблемных и неблагополучных семей	сентябрь	Тренера-преподавателя, методист

			совместно с КДН
1.4.	Выявление семей, находящихся в социально опасном положении	в течение учебного года	Тренера-преподаватели, методист
1.5.	Осуществление контроля за посещением учебы и занятий воспитанниками	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
<b>2. Работа с воспитанниками «группы риска»</b>			
2.1.	Разработка планов индивидуального сопровождения воспитанников, совершивших правонарушения и находящихся в социально опасном положении.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
2.2.	Исследование социального окружения воспитанников и жилищно-бытовых условий, состоящих в учете	октябрь	Тренера-преподаватели
2.3.	Профилактические мероприятия: - беседы о культуре поведения, нравственности, здоровом образе жизни; - беседа с воспитанниками отделения о вреде табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков; - беседы о способах выхода из конфликтов, взаимоотношениях со сверстниками;	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
<b>3. Информационная работа</b>			
3.1.	Пропаганда и профилактика через социальные сети здорового образа жизни, профилактика правонарушений, безнадзорности, вреда употребления алкоголя, табака, наркотиков и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
3.2.	Проведение мероприятий, бесед по профилактике курения, алкоголизма, наркомании и т.д.	в течение учебного года	Совместно с медработником школы
3.3.	Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения, употребления наркотиков, курения, алкоголя и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
<b>4. Организационно-массовая работа</b>			
4.1.	Проведение групповых часов, занятий - уроков здоровья, бесед	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.2.	Принятие контрольных нормативов по ОФП, СФП	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.3.	Привлечение воспитанников к участию в различных конкурсах, олимпиадах, викторинах и т.д.	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.4.	Участие в соревнованиях согласно календарному плану	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
4.5.	Организация учебно-тренировочных сборов по видам спорта согласно календарному плану	в течение учебного года	Тренера-преподаватели
<b>5. Работа с родителями и законными представителями воспитанников</b>			
5.1.	Проведение родительских собраний,	в течение	Тренера-

	индивидуальных бесед: -права, обязанности и ответственность родителей; -причины совершения несовершеннолетними противоправных действий; -профилактика употребления алкоголя, табака, наркотиков и т.д. среди воспитанников.	учебного года	преподаватели
5.2.	Привлечение родителей к участию в спортивных мероприятиях и культурно-оздоровительного характера	в течение учебного года	Тренера-преподаватели

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений.

#### Приемные нормативы для зачисления в группы ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Год обучения	БУС-1	БУС-2	Примечание
	Возраст при зачислении	9 лет	10 лет	
1.	Челночный бег 3х10м.	9,6	9,3	юноши
		9,9	9,5	девушки
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	10	13	юноши
		5	7	девушки
3.	Прыжок в длину с места двумя ногами	130	140	юноши
		120	130	девушки
4.	Прыжок через скакалку 30 сек.	25	30	юноши
		30	35	девушки
5.	Метание мяча с весом 150 гр.	22	24	юноши
		13	15	девушки
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке см. (от уровня скамьи)	+2	+4	юноши
		+3	+5	девушки
7.	Кросс 2 км.	Без учета времени	16.00	юноши
		Без учета времени	17.30	девушки

**Приемно-переводные нормативы для спортивной дисциплины  
БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

№	Виды	БУС				УУС		Примечание
		3	4	5	6	1	2	
1.	60 м.	9,3	8,7	8,2	7,8	7,4	7,1	юноши
		10,3	9,8	9,3	8,9	8,4	8,0	девушки
	100 м.	-	-	-	12,6	11,8	11,9	юноши
		-	-	-	15,1	14,1	13,2	девушки
2.	150 м.	25,5	22,9	21,0	-	-	-	юноши
		27,8	25,2	23,3	-	-	-	девушки
	200 м.	-	-	-	26,0	24,3	23,0	юноши
		-	-	-	31,5	29,2	27,1	девушки
3.	300 м.	53,0	49,0	45,2	41,6	38,7	36,2	юноши
		1.03,0	58,0	53,6	49,5	45,5	42,8	девушки
	400 м.	-	-	-	1.00,0	56,0	52,0	юноши
		-	-	-	1.11,0	1.06,0	1.01,5	девушки
4.	Прыжок в длину с места	190	200	210	230	240	250	юноши
		180	190	200	210	220	230	девушки
5.	10-ной прыжок с места	-	-	-	-	24м	25м	юноши
		-	-	-	-	22м	23м	девушки

**Приемно-переводные для спортивной дисциплины  
БЕГ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

№	Виды	БУС				УУС		Примечание
		3	4	5	6	1	2	
1.	60 м.	9,5	9,2	8,9	8,7	8,5	8,0	Юноши
		10,6	10,3	10,0	9,8	9,5	9,0	Девушки
2.	500 м.	1.44,0	1.35,4	1.29,0	-	-	-	Юноши
		2.01,0	1.54,0	1.47,0	-	-	-	Девушки
3.	600 м.	-	-	-	1.40,5	1.37,5	1.24,5	Юноши
		-	-	-	1.59,0	1.54,5	1.39,5	Девушки
	800 м	-	-	-	2.20,0	2.15,0	1.57,0	Юноши
		-	-	-	2.48,0	2.42,0	2.20,0	Девушки
4.	1000 м.	-	-	-	3.03,0	2.56,0	2.32,0	Юноши
		-	-	-	3.37,0	3.29,0	3.01,0	Девушки
	1500 м.	-	-	-	4.45,0	4.35,0	4.00,0	Юноши
		-	-	-	5.45,0	5.32,0	4.46,0	Девушки
5.	2000 м.	-	-	-	6.40,0	6.25,0	5.35,0	Юноши
		-	-	-	8.05,0	7.45,0	6.36,0	Девушки
	3000 м.	-	-	-	10.20,0	10.00,0	8.45,0	Юноши
		-	-	-	12.45,0	12.15,0	10.21,0	Девушки
6.	Прыжок в длину с места	170	180	190	200	220	240	Юноши
		160	160	170	180	190	200	Девушки



## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **5.1. Список литературы**

#### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 127-ФЗ от 30 апреля 2021 г.;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».
5. Требованиям СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29.01.2021, регистрационный № 62296;
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. "629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказа Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. №117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурного-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **5.2. Список литературы по виду спорта**

1. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. – М. Советский спорт: 2007.
4. Лахов В.И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
8. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

### **5.3. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России <http://www.olympic.ru/>
3. Международный Олимпийский Комитет <http://www.olympic.org/>
4. Международная ассоциация легкоатлетических федераций <http://www.iaaf.org/>
5. Всероссийская федерация легкой атлетики <http://www.rusathletics.com/>





**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
 на заседании  
 педагогического совета  
 МБУ ДО «ДЮСШ №1» ГО «город Якутск»  
 протокол № 7  
 от «21» август 2023г.

**Учебная программа по легкой атлетике**

группа: **БУС-1** нагрузка: **4 часа**

№	Виды подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
1	Общая физическая подготовка	84	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	Специальная физическая подготовка	47	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Участие в спортивных соревнованиях	25				1			1	1									1	1																								
4	Техническая подготовка	12	1		1		1	1					1				1	1			1																							1
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	0																																										
6	Инструкторская и судейская практика	0																																										
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0																																										
<b>Всего часов</b>		<b>168</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

**Учебная программа по легкой атлетике**

группа: **БУС-1** нагрузка: **6 часов**

№	Виды подготовки	Кол-во часов в год	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
1	Общая физическая подготовка	117	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	2	4	3		
2	Специальная физическая подготовка	78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
3	Участие в спортивных соревнованиях	38				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Техническая подготовка	10	1		1		1											1									1																	1
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	5																2					1																	2				
6	Инструкторская и судейская практика	4					2																																	2				
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0																																										
<b>Всего часов</b>		<b>252</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	

















