Управление образования, спорта и молодёжной политики Администрации Тоншаевского муниципального района Нижегородской области

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Тоншаевский детско-юношеский центр «Олимп» (Тоншаевский ДЮЦ «Олимп»)

Утверждено педагогическим советом Тоншаевского ДЮЦ «Олимп» р.п. Тоншаево Протокол № 50 От 01.09.2021 г.

Утверждено приказом директора Тоншаевского ДЮЦ «Олимп» № 43 от 01 09 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике

Возраст обучающихся 8-18 лет Количество обучающихся в группе 10-15 человек Количество часов в неделю 6 Количество часов в год 216 Разработчик: тренер-преподаватель Шут Илья Сергеевич

Программа составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программа» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Пояснительная записка		3
Раздел 2. Цели и задачи		
Организационно-методические особенности многолетней тренировки		4
Раздел 3. Ожидаемые результаты План для отделения по легкой атлетике Раздел 4. Учебный план		5
Этап начальной подготовки		6
Раздел 5. Рабочая программа первого года обучения		
Общеразвивающий этап		7
Раздел 6. Содержание разделов		
Воспитательная работа и психологическая подготовка		10
Раздел 7. Методическое обеспечение		
Теоретическая подготовка	13	
Раздел 8. Оценочные материалы		
Восстановительные средства и мероприятия		13
Раздел 9. Воспитательная деятельность		
Раздел 10. Работа с родителями		
Раздел 11. Список литературы		
Законодательная база.		15
Приложение 1. Режим работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки		17
Приложение 2. Примерный учебный план общеразвивающих занятий		18
Приложение 3. Соотношение средств общей, специальной физической и специальной подготовки		19
Приложение 4. Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле		19
Приложение 5. Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям		20

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая программа по легкой атлетике составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации №273-ФЗ 29.12.2012 «Об образовании в Российской Феде65рации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ (письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12 декабря 2006 года № СК-02-10/3685) и примерной программой по легкой атлетике для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

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. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

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

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим общеразвивающей подготовки и наполняемость учебных групп по этапам подготовки (приложение 1)
 - примерный учебный план общеразвивающих занятий (приложение 2)
- соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки (приложение 3)
 - показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (приложение 4)
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям (приложение 5)
 - контрольно-переводные нормативы (приложение 6).

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; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители (законные представители) и обязательна для исполнения.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

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.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Формы промежуточной аттестация обучающихся:

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
 - участие в соревнованиях различного уровня.

Раздел 2. Цели и задачи. Организационно-методические особенности многолетней тренировки

Целью данной программы является содействие всестороннему развитию личности, а так же создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащегося посредством приобщения к регулярным занятиям легкой атлетикой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.
 - успешное выполнение нормативов ВФСК ГТО.
- В основу многолетней 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 и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической полготовленности.
- 3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу проходит в возрасте 9 лет и старше.

Раздел 3. План для ДЮСШ по легкой атлетике

При составлении тематического плана учтен режим общеразвивающей работы в неделю с расчётом на 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Тематический план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
 - объёмы основных параметров подготовки;
 - распределение объёмов основных средств тренировки по неделям (46 недель);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Раздел 4. Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки юных бегунов для всех одинаков.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, 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 этапе начальной подготовки 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 передавании 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»,
- «Мини-гандбол»,
- «Подвижная цель»,
- «Челнок»,
- «Эстафета с мячом»,
- «Старт с выбыванием»,
- «Старты с мячами».

Тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки у девушек такие же, как и у юношей.

Раздел 5. Общеразвивающий этап

В общразвивающих группах проходят этапы начальной спортивной специализации и углубленной тренировки, поэтому следует разделить специализацию спортсменов:

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

Задачами учебно-тренировочного 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.

Годичный цикл подготовки юных легкоатлетов строится следующим образом:

Цикл	Годичный цикл				
Период 1	Подготовительный				
Период 2		Соревновательный			
Этап	Общеподготовительный	Специально-подготовительный	Соревновательный		

5.1. Подготовка на короткие дистанции в общеразвивающих группах

1 и 2 годов обучения

В первые два года занятий юных бегунов на короткие дистанции в учебнотренировочных группах основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств.

5.2. Подготовка на средние и длинные дистанции в общеразвивающих группах 1 и 2 годов обучения

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

5.3. Подготовка на короткие дистанции в общеразвивающих группах 3 год обучения

При планировании подготовки юных спринтеров на этапе углубленной тренировки в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности спортсменов,
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами $O\Phi\Pi$.

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.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

- совершенствование техники спринтерского бега,
- улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2 %.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами являются:

- 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 прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2-3 %.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

- достижение наивысшего уровня специальной работоспособности,

Улучшение спортивного результата на 5-6 % по сравнению с прошлогодним.

5.3. Подготовка на средние и длинные дистанции в общеразвивающих группах 3 год обучения

При планировании тренировки юных бегунов на средние и длинные дистанции на этапе углубленной тренировки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление опорно-двигательного 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.

В летнем соревновательном периоде на первом его этапе ставится задача улучшения спортивного результата прошлого сезона в беге на основной и смежных дистанциях, а на заключительном — достижения наивысшего уровня специальной работоспособности и спортивных результатов на основной дистанции.

Раздел 6. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Тренер в процессе многолетней 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 крупных всероссийских и международных 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.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связанно с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связанны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, 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 связанны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе – ее воспитание и проявление неразрывно связанно 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 внутреннею 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 приходиться 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.

Раздел 7. 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»,
- «Периодизация спортивной тренировки»,
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

Раздел 8. Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств востановления. 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 в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. 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.

Раздел 9. Законодательная база.

- 1. Конституция Российской Федерации;
- 2.Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденное Постановлением Правительства РФ от 07.12.2006 № 752:
 - 5. Конвенция о правах ребенка (принята Ассамблеей ООН 20.11.1989);
 - 6. Устав МКУДОД ДЮСШ Кытмановского района
- 7. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003 г. № 27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03»;

и другие федеральные законы, указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, решения соответствующих органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативные акты субъекта Российской Федерации, органов местного самоуправления.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПО ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебные	Минимальный	Разряд на	Минимальное	Максимальное	Максимальное
группы	возраст	начало года	количество	количество	количество
	зачисления		обучающихся в группе	Обучающихся в группе	часов в неделю
ОРГ-1 г.об.	с 9 лет	б/ез рразряда	8 чел.	15чел	6 часов
ОРГ-2 г.об.	с 10 лет	Без разряда	8 чел.	15чел	6 часов
ОРГ-3 г.об.	с 10 лет	3 юношеский	8 чел.	15чел	6 часов

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

		Этапы подготовки				
№ п/п	Виды подготовки					
		1 год	2 год	3 год		
1.	Общая физическая подготовка	150	150	150		
2.	Специальная физическая подготовка	28	28	28		
3.	Теоретическая подготовка	5	5	5		
4.	Контрольно-переводные испытания	4	4	4		
5.	Участие в соревнованиях	15	15	15		
6.	Восстановительные мероприятия	10	10	10		
7.	Медицинское обследование	4	4	4		
	Общее количество часов	216	216	216		

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТОНШАЕВСКОЙ ДЮСШ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Средства	Группы начальной подготовки					
подго-товки	1-й год	2-й год	3-й год	%		
ОФП	80-90	80-85	75-80	82		
СФП	10-20	15-20	20-25	18		
ТΠ						

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

	Учебно-тренировочные группы					
	1-й год	3-й год				
Кол-во соревнований	6	6	6			
Кол-во стартов	12	16	22			

ТРЕБОВАНИЯ К КВАЛИФИКАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ДОПУСКАЕМЫХ К СОРЕВНОВАНИЯМ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Перечень соревнований	Возраст допуска	Уровень спортивной		
		подготовки (разряд)		
Соревнования ДЮСШ,	12-13 лет	Юношеские разряды		
первенства района, края	13-14 лет	Юношеские разряды, III		
		разряд		

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Год обучения	30 м н/с		2000 м			Прыжок с места			
	уд.	xop.	отлич н	уд.	xop.	отлич н	уд.	xop.	отлич н
ЮНОШИ			<u> </u>						
ОРГ-1 вступит.	5.3	5.1	5.0	11.00	10.30	10.15	190	200	205
выпуск.	5.1	4.9	4.8	10.30	10.00	9.40	200	210	215
ОРГ-2 вступит.	5.1	4.9	4.8	10.30	10.00	9.40	200	210	215
выпуск.	4.8	4.6	4.5	10.00	9.30	9.20	215	225	230
ОРГ-3 вступит.	4.8	4.6	4.5	10.00	9.30	9.20	215	225	230
выпуск.	4.6	4.4	4.3	9.30	9.00	8.40	230	240	250
ДЕВУШКИ									
ОРГ-1 вступит.	5.4	5.2	5.1	11.30	11.00	10.45	180	190	195
выпуск.	5.2	5.0	4.9	11.00	10.30	10.15	190	200	205
ОРГ-2 вступит.	5.2	5.0	4.9	11.00	10.30	10.15	190	200	205
выпуск.	5.0	4.8	4.7	10.45	10.15	10.00	200	210	215
ОРГ-3 вступит.	5.0	4.8	4.7	10.45	10.15	10.00	200	210	215
выпуск.	4.8	4.6	4.5	10.30	10.00	9.40	210	220	225