подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:34:00+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 6 - 8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 241
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Категория и возраст обучающихся с 11 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем часов за весь период обучения: 1134 часа
Разработчики программы:
Моторин Л.Н., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Лёгкая атлетика занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Отличительная особенность программы: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта «легкая атлетика».

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся с 11 лет.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям легкой атлетикой.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения : очная.

Уровень программы: углубленный.

Основными формами занятий являются:

1.Учебные занятия
- Групповые
- Индивидуальные
2. Теоретические занятия
3. Контрольные испытания
4. Товарищеские игры
5. Соревнования
6. Городской спортивно-оздоровительный лагерь
7. Выездной спортивно-оздоровительный лагерь
8. Домашнее задание
9. Просмотр соревнований
10. Судейская практика

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием ***электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.***

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа с обязательным 15-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд республики по легкой атлетике.

Задачи:

Обучающие:
- сформировать знания об истории и развитии легкой атлетики в стране и мире:
- способствовать формированию знаний, умений и навыков в области физкультуры и спорта;
- знакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте.

Развивающие:
- способствовать развитию физических умений и навыков;
- развивать нравственные и волевые качества;
- сформировать потребность к систематическим занятиям легкой атлетикой.

Воспитательные:
- воспитать волевой характер, спортивный дух юных легкоатлетов;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать социально активную личность, готовую к спортивной деятельности.

1.3. Объем программы

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия:

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи МУ ДО «ЦРФКС» в подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ. ЕВСК-присвоение спортивных разрядов и званий.

2. Развитие бега в нашей стране и за рубежом.

Исторические сведения о зарождении бега как вида спорта. Основные этапы развития бега на короткие, средние, длинные дистанции в стране. Советские и российские спортсмены на чемпионах Европы, мира и Олимпийских играх.

Краткая характеристика состояния и перспективы развития в республике, в районе и спортивном коллективе. Уровень достижения в беге на короткие, средние, длинные дистанции в стране и за рубежом. Роль и значение Международной легкоатлетической федерации (ИААФ).

Крупнейшие всероссийские соревнования для юношей, юниоров и взрослых спортсменов.

3. Личная и общественная гигиена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежда и обуви. Закаливание организма юного спортсмена.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности бегунов и скороходов.

Значение аэробной и анаэробной производительности в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе.

5. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий бегом (объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, аппетит, настроение, работоспособность). Травматизм и заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Значение парной бани, сауны.

6. Основные виды подготовки юного спортсмена.

Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

7. Периодизация спортивной тренировки.

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

8. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

9. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников.

Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований в беге

и спортивной ходьбе (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия).

Формы контроля: беседы, опрос

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия:

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практические занятия:

Средствами общей физической подготовки обучающихся в легкой атлетике являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В тренировочных группах в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

Общеразвивающие упражнения

Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка вовремя движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных

	и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
Общеразвивающие упражнения с предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; -с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
Общеразвивающие упражнения с отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с ТГ - 3 г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия: Значение СФП. Краткая характеристика средств и методов СФП. Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Практические занятия:

<u>Упражнения на развитие силы:</u>

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним и малым весом;
- метание гири, ядра и других;
- различные прыжковые упражнения;
- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В зимнее время упражнения на силу занимают большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом раз в неделю. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами. Например: в подготовительном периоде (зимой) штангу поднимают в одном занятии до 10 тонн (это общий тоннаж всех движений), а весной 5 тонн, но интенсивность движений увеличивается, т.е. зимой работают без ограничения времени отдыха, а весной ограничивают время отдыха между сериями упражнений:

- разминка обычная - легкоатлетическая;

- метание набивных мячей; упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5х10 раз;

- упражнение со штангами: а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов); б) рывки 10х10 подходов; г) толчки 10х10 подходов; д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг); е) подскоки 10х10 и т.д.; ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45-55 кг); з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.;

- различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст обучающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты.

С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;
- бег с хода тоже на коротких отрезках;
- бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Психологическая подготовка

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

- словесные - лекции, беседы, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки бегунов на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В учебно-тренировочном процессе и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности.

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.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

Другие вид спорта, способствующие повышению профессионального мастерства легкоатлетов

Практические занятия:

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения.

Различные кувырки: вперед,назад, боком, стойка на лопатках, 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 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо(переворот боком).

Баскетбол.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол.

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

Подвижные игры и эстафеты.

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

Плавание.

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места ис разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Соревновательная деятельность

Теоретические занятия: Правила соревнований по легкой атлетике. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по легкой атлетике.

Практические занятия:

Участие в муниципальных, республиканских, региональных и всероссийских соревнованиях.

Формы контроля: результат соревнований.

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации данной программы должно стать:

- направленности на высшие спортивные достижения;
- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;
- возрастной динамики развития юных спортсменов.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Легкая атлетика. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» воспитанники должны

Знать:

1. Правила соревнований по легкой атлетике.
2. Функции судьи при участниках, старших судей.
3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Выполнять специально-беговые, специально-прыжковые упражнения.
2. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений.

3. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план*

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**21**	**-**	**21**	Беседа, опрос
	Физическая культура и спорт в России	2			
	Развитие бега в нашей стране и за рубежом	2			
	Личная и общественная гигиена	2			
	Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	3			
	Врачебный контроль и самоконтроль	2			
	Основные виды подготовки юного спортсмена	2			
	Периодизация спортивной тренировки	2			
	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов	3			
	Спортивные тренировки	3			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**7**	**129**	**136**	Текущий контроль, диагностика
	ходьба и бег, кроссовая подготовка	1	27		
	упражнения с отягощениями и без отягощений	1	18		
	упражнения с предметами и без предметов	1	18		
	упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.)	1	17		
	прыжковые упражнения	1	15		
	акробатические упражнения	1	14		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	20		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**8**	**122**	**130**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития	1	15		

	быстроты				
	упражнения для развития общей и скоростной выносливости	1	17		
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	17		
	упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц	1	17		
	беговые упражнения	1	16		
	прыжковые упражнения	1	15		
	имитационные упражнения (на месте, в движении)	1	12		
	упражнения с использованием тренажерных устройств	1	13		
4.	**Участие в соревнованиях**	**1**	**24**	**25**	Результат
5.	**Психологическая подготовка**	**2**	**8**	**10**	Наблюдение
6.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
7.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**2**	**48**	**50**	Результат игры
	ИТОГО (ч)	**41**	**337**	**378**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации Программы представлен в **Приложении № 1** к настоящей Программе.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
6 год	09 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Психологическая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры Участие в соревнованиях Контрольно-переводные нормативы
7 год	09 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Психологическая подготовка

					Другие виды спорта и подвижные игры Участие в соревнованиях Контрольно-переводные нормативы
8 год	09 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Психологическая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры Участие в соревнованиях Контрольно-переводные нормативы

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательную работу тренер-преподаватель проводит во время соревнований, учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки всесторонне-развитой личности воспитанника тренер-преподаватель формирует, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности обучающегося;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Срок
1.	Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка	сентябрь

	обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь-январь
3.	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
5.	Беседа о профилактике распространения Коронавирусной инфекции	сентябрь
6.	Беседа с детьми по профилактике суицида	сентябрь
7.	Беседа «Уважая старость, обретаем мудрость»	октябрь
8.	Инструктаж «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
9.	Беседа о ПДД в зимний период	ноябрь
10.	Инструктаж «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	декабрь
11.	Беседа об уголовной ответственности за дачу ложных показаний	декабрь
12.	Беседа о вреде и пользе интернета	январь
13.	Инструктаж «Правила поведения на водоемах»	февраль
14.	Беседа о состоянии и развитии спорта в России	март
15.	Просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение	в течение года
16.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
17.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
18.	Чествование лучших обучающихся за учебный год	июнь
19.	Учебно-тренировочные сборы	июнь
20.	Проведение родительских собраний	сентябрь, январь, май
21.	Проведение индивидуальных бесед с родителями	по необходимости
22.	Контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.	постоянно в течение года
23.	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	в течение года

2.4. Условия реализации программы (***материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
4.	Палочка эстафетная	штук	20
5.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
6.	Стартовые колодки	пар	10
7.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
8.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	10
9.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	10
10.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	3
11.	Грабли	штук	2
12.	Доска информационная	штук	2
13.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
14.	Конь гимнастический	штук	1
15.	Мат гимнастический	штук	10
16.	Мяч для метания 140 г	штук	10
17.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	8
18.	Патроны для стартового пистолета	штук	1000
19.	Пистолет стартовый	штук	2
20.	Рулетка 10 м	штук	3
21.	Рулетка 100 м	штук	1
22.	Рулетка 20 м	штук	3
23.	Рулетка 50 м	штук	2
24.	Секундомер	штук	10
25.	Скамейка гимнастическая	штук	20
26.	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
27.	Стенка гимнастическая	пар	2
28.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
29.	Указатель направления ветра	штук	4
30.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
31.	Конус высотой 15 см	штук	10
32.	Конус высотой 30 см	штук	10

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Электронные информационно-образовательные ресурсы:

1.Министерство спорта Российской Федерации: http://www.minsport.gov.ru

2.Всемирное антидопинговое агентство: http://www.wada-ama.org

3.Международный олимпийский комитет: http://www.olympic.org

4.Олимпийский комитет России: http://www.roc.ru

5.Международная ассоциация легкоатлетических федераций: http://www.iaaf.org

6.Спортивный портал // http://www.sport-express.ru/

7.Федеральный портал «Дополнительное образование детей»// http://www.vidod.edu.ru

8.Физическая культура Будущего// http://www.fizkult-ura.ru

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель Моторин Леонид Николаевич (штатный), имеет высшее педагогическое образование, квалификацию «учитель физической культуры», стаж тренерской работы 45 лет (Кандидат в мастера спорта по лыжным гонкам), Почетный работник общего образования.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование;
- Сдача контрольно-переводных нормативов;
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Контрольные нормативы

11лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	8,5-8,6	8,8-9,3	9,4-9,7	8,9-9,2	9,3-9,7	9,7-10,1

2	Бег 60м	9,8	10,2	10,8	10,5	10,8	11,3
3	Прыжок в длину с места	180	170	155	175	165	145
4	Тройной прыжок	530	480	430	450	400	350
5	Бросок н/мяча из-за головы	400	350	300	320-350	280-319	230-279
6	Бег 300м	1.03,0	1.06,0	1.10,0	1.05,0	1.08,0	1.13,0

12-13 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3х10м	8,2-8,3	8,4-8,6	8,7-9,0	8,7-8,8	8,9-9,6	9,7-10,0
2	Бег 60м.	9,3	9,8	10,3	10,5	10,7	11,1
3	Прыжок в длину с места	190	170	150	180	160	140
4	Тройной прыжок	540-600	500-539	460-499	470-510	450-469	380-449
5	Бросок н/мяча из-за головы	410-450	370-409	340-369	360-420	340-359	300-339
6	Бег 300м	59,0	1.04,0	1.08,0	1.01,0	1.06,0	1.12,0
7	Бег 600м	2.05,0	2.15,0	2.25,0	2.25,0	2.35,0	2.45,0

13-14 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	7,6	8,4	8,8	8,4	9,0	9,4
2	Бег 60м	8,7	9,3	10,0	9,9	10,5	10,8
3	Прыжок в длину с места	210	200	170	186	170	160
4	Тройной прыжок	580-620	550-579	500-549	510-530	470-509	400-469
5	Бросок н/мяча из-за головы	500-550	430-499	380-429	420-480	380-419	340-379
6	Бег 300м	53,0	59,0	1.05,0	57,0	1.01,0	1.10,0
7	Бег 600м	1.54,0	2.05,0	2.20,0	2.13,0	2.25,0	2.35,0

14-15 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	7,4	8,0	8,3	8,2	8,5	9,3
2	Бег 60м	8,2	8,7	9,3	9,4	9,9	10,5
3	Прыжок в длину с места	230-240	195-229	180-195	200	180	170
4	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	520-550	480-520	470-479
5	Бросок н/мяча из-за головы	700	600	500	450	420	360
6	Бег 100м	13,4	14,2	15,2	15,8	17,0	18,0
7	Бег 800м	2.30,0	2.40,0	2.50,0	3.00,0	3.15,0	3.30,0

16-18 лет

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3х10м	7,2	7,9	8,2	8,2	8,4	9,2
2	Бег 60м.	7,8	8,2	8,7	8,9	9,4	9,9
3	Прыжки в длину с места	230-240	195-229	180-195	205	195	175
4	Тройной прыжок	700-720	650-699	600-649	530-570	480-530	470-479
5	Бросок н/мяча из-за головы	750	650	550	480	430	380
6	Бег 100м	12,7	13,4	14,2	14,8	15,8	17,0
7	Бег 800м	2.20,0	2.30,0	2.40,0	2.45,0	3.00,0	3.15,0

Примечание: в зависимости от специализации учитывается одна из беговых дистанций (300м или 600м; 100м или 800м)

2.7. Методические материалы ***(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)***

Подготовка юного легкоатлета осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Содержание и методика работы по предметным областям

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие *принципы спортивной подготовки* юных спортсменов:

1. *Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон 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 тренировочном

процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

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

4. *Направленность на максимально возможные достижения*. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. *Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.* Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Этапы, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развиваемых в спортивной школе, имеют незначительные различия и

поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств, считать следующие возрастные периоды спортсменов для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) - с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) - с 14 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) – с 15 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 9 до 13 лет;
- двигательной реакции – с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Специальная физическая подготовка в легкой атлетике

Для бега выполнение одних лишь упражнений ОФП не достаточно. Необходимо также выполнять специальную физическую подготовку (СФП), направленную на совершенствование силовой выносливости, быстроты, гибкости, и состоит в тренировке отдельных мышечных групп, совершенствовании двигательных навыков и техники бега. Для каждого вида бега: спринтерского бега, бега на средние дистанции и бега на длинные дистанции СФП будет различаться. Количество упражнений ориентированных на ОФП и СФП и их распределение в программе подготовки зависит от поставленных задач, уровня подготовленности бегуна, возраста и пола.

Упражнения для спины

Упражнения для спины позволяют: усилить мышцы спины; снять дополнительную нагрузку при беге с мышц брюшного пресса; снять зажимы и напряжение с поясничного отдела; улучшить подвижность позвоночника; избежать болезненных ощущений во время и после занятий. Вот некоторые из упражнений:

- Подтягивания широким хватом. Чем шире хват, тем больше воздействие на широчайшие мышцы спины.
- Тяга вертикального блока к груди. Данное упражнение легче и позволяет направленно нагружать широчайшие мышцы спины.
- Тяга вертикального блока за голову.
- Тяга штанги к поясу в наклоне. Наиболее эфективна для укрепления мышц спины.
- Тяга Т-штанги с упором грудью в скамью.
- Тяга гантели к поясу в наклоне. Упражнение раздельно нагружает левую и правую широчайшую мышцу спины с наибольшей амплитудой.
- Горизонтальная тяга в тренажере. В этом упражнении нагрузка ложится в основном на широчайшие мышцы (ее нижнюю часть).
- Упражнение «ласточка» лежа.
- Ягодичный мостик. Следите за тем, чтобы бедра располагались на одном уровне.

Упражнения для пресса

Наиболее подходящими для бегунов упражнениями на пресс являются те, что имитируют напряжение мышц во время бега. Крепкие брюшные мышцы снижают риск травматизма и улучшают беговые качества.

- Подъём ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена. Поясница прижата к полу. Лежа на полу поочередное поднимание прямых ног.

- Лежа на полу упражнение «ножницы».

- Повороты туловища в тренажере кроссовер. При поворотах туловища избегайте движения бедрами, прямые руки располагаются на уровне груди. Не опускайте до конца вес, чтобы держать мышцы пресса в напряжении.

- Приседания. Выполнять максимально глубокое приседание с небольшой паузой. Колени не должны выходить за стопы.

- Становая тяга гантели одной рукой. Из исходного положения стоя ровно, отведите таз назад, сгибая колени пока гантель не коснется пола. Затем снова выпрямитесь. После полуминутного отдыха повторите снова другой рукой.

Упражнения для бедер

Выполняя упражнения с отягощениями, подбирайте такой вес, чтобы вы смогли осуществить не менее 10 повторений.

- Приседания с гантелями, не опуская бёдра ниже уровня колен.

- Приседания со штангой на плечах.

- Жим ногами.

- Отведение ноги с помощью амортизационной ленты. Лежа на боку с опорой на локоть подъем ноги максимально вверх.

- Сгибания ног лежа на скамье для разгибания. При этом подъем ног осуществляете двумя ногами, а опускание одной – попеременно левой и правой. Либо сначала выполняете серию левой ногой, а затем правой.

- Мертвая тяга. Выполняя тягу с прямыми ногами, комбинируйте повторения следующим образом: из нижней части амплитуды 5-10 раз поднимая штангу чуть выше колена и 5-10 раз, из верхней части амплитуды опускаясь чуть ниже колена. Используйте небольшие веса во избежание травм.

- Выпады: классические выпады из положения стоя; боковые выпады; выпады назад. Данные упражнения позволят укрепить мышцы бедра, связки. Шаги делайте максимально широкими и максимально низко приседайте. Выполняйте по 10-20 выпадов на каждую ногу. Упражнение как с гантелями, так и без.

Упражнения для ног

- Прыжки: со скакалкой; через барьеры; с места и разбега; запрыгивание на опору и др.

- Прыжковые упражнения укрепляют мышцы ног, развивают внутримышечную координацию, выносливость, делают мышцы упругими и эластичными.

- Упражнения для голеностопных суставов: стоя либо лежа вращение стопой в разные стороны с максимальной амплитудой хватательные движения стопой и пальцами; перекаты стопы через предмет; лазание по канату с активным участием стоп.

- Упражнения для икроножных мышц: Глубокие приседания (с отягощением или без). На заключительном этапе подъема переходите на носки, чтобы укрепить стопу и икроножные мышцы.

- Приседания на одной ноге. Выполняется максимально глубокое приседание, и затем подъем на одной ноге с выходом на носок. Выполняется с дополнительным весом или без него.

- Стоя на краю доски, пятки опустите на пол, подниматься и опускаться на подушечках ступней с дополнительным весом или без.

Универсальное упражнение – «планка»

Планка – статическое упражнение, укрепляющее поясничный отдел, мышцы сгибателей и разгибателей позвоночника, мышцы пресса, мышцы бедра.

Классическая планка предполагает упор лежа на локтях, при этом тело составляет прямую линию. Ступни располагаются вместе, ноги прямые, живот втянут, локти под плечевыми суставами. Мышцы кора должны быть напряжены до завершения подхода. Увеличивайте время тренировки постепенно. Главное правильно и неподвижно находится в упоре.

Возможны варианты упражнения Планка:

- на прямых руках;
- боковая планка;
- боковая планка с поднятой ногой и вытянутой вперед рукой;
- планка с поднятой ногой;
- планка с поднятой рукой.

Выполняя это упражнение вы укрепите мышцы шейного отдела, плечевого пояса, мышцы спины, икроножные и бедренные мышцы, мышцы пресса.

При выполнении упражнения: не опускайте бедра и не расслабляйте колени; не переносите вес тела на предплечья; прижмите лопатки к позвоночному столбу; не опускайте голову вниз; держите ноги и носки вместе.

Советы по правильному выполнению упражнений

Перед тренировкой обязательно выполните разминку и растяжку тем самым вы разогреете мышцы, что увеличит амплитуду движений при выполнении упражнений. Регулируйте нагрузку исходя из дистанции бега или своей специализации: короткие, средние или длинные дистанции. Используемые упражнения в данном случае характеризуются разным числом повторений и используемым весом.

Для спринтеров ОФП проводится с небольшим количеством повторений, но вес используется больший. Спринтеру важна сила ног необходимая для развития и удержания максимальной скорости. Общая выносливость в этом случае не играет важной роли, поскольку наибольшая дистанция бега не более 400 метров.

Для бегунов на средние дистанции важно, занимаясь ОФП, равномерно уделить внимание и развитию силы и развитию выносливости. Следовательно, упражнения необходимо выполнять с меньшим весом, но число повторений увеличить.

Стайерам, бегающим средние дистанции и заканчивая сверхмарафонами, важно сосредоточится на выносливости, а не силе. Поэтому следует использовать либо небольшой вес, либо выполнять упражнения только с собственным весом. Количество выполняемых повторений должно быть максимально возможным.

Выполняйте упражнения ОФП как минимум дважды в неделю после легких пробежек. Чтобы легко и без травм бегать, необходимо всесторонне воздействовать на организм средствами ОФП, развивая выносливость, силу, гибкость, быстроту и ловкость.

ОФП способствует всестороннему развитию. Укрепляется опорно-двигательный аппарат, связки и сухожилия, бег становится более пружинистым и экономичным, совершенствуется координация движения, улучшается подвижность суставов, снижается вероятность травматизма. ОФП способствует более активному задействованию в работу медленных мышечных волокон, повышая тем самым уровень аэробного порога.

Специальные беговые упражнения

Специальные беговые упражнения – это комплекс упражнений, направленный на развитие тех физических качеств, которые являются основными при занятиях бегом. Иными словами, специальные беговые упражнения выполняют ту же роль, что набор упражнений для тренажерного зала.

Помимо тренировки физических способностей, специальные беговые упражнения могут выступать как средство освоения технических элементов.

Общие и специальные беговые упражнения

В спорте, помимо специальных беговых упражнений, существуют **общие беговые упражнения** или общие специальные упражнения, которые выполняются спортсменами для гармоничного развития всех физических качеств. Так, если основной дистанцией атлета является бег на 100 метров, тогда ключевая работа будет выполняться на повышение скоростно-силовых качеств. Но для получения максимального результата необходимо развивать все физические качества и для этого существуют ОБУ. Зачастую ОБУ также применяются, как способ разогреться и привести мышцы в тонус перед тренировкой.

Существует зависимость, при которой процент общих беговых упражнений и специальных беговых упражнений меняется в сторону второго при росте уровня бегуна. Таким образом, специальные беговые упражнения выступают в роли упражнений узкой направленности, которые воздействуют на важнейшие качества спортсмена, обязательно необходимые для успешных выступлений на соревнованиях.

Всего существует **три задачи**, которые можно решить при помощи специальных беговых упражнений:

1. Если придерживаться низкой дозировки упражнений, то специальные беговые упражнения можно использовать как часть разминки для разогрева тех мышц, которые будут вовлечены в активную работу во время тренировки.
2. Подобранный комплекс специальных беговых упражнений может помочь при исправлении неточных движений или исправлении техники бега. Стоит отметить, что применение специальных беговых упражнений для корректировки техники должно происходить при низкой дозировке, так как каждый подход атлет должен выполнять именно на технику не преодолевая усталость.
3. Задачей специальных беговых упражнений может выступать тренировка конкретного физического качества, которое необходимо бегуну для улучшения спортивного результата. Например, если мы тренируем скоростно-силовые качества, то будем выполнять бег 30-60 или 100 метров продолжительностью 10 подходов в около максимальном темпе.

Обычно в тренировочном занятии решается до двух задач из трех предложенных. При этом 2 и 3 задачи не рекомендуется выполнять в процессе одной тренировки.

9 специальных беговых упражнений

Предлагается рассмотреть 9 упражнений, которые являются основными и используются бегунами по всему миру. Это своеобразная база, которую должен знать каждый бегун, нацеленный на результат в беге.

Бег с высоким подниманием колен – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках, происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.

Это упражнение поможет исправить распространенную ошибку, когда бедро поднимается недостаточно высоко. Дополнительно спортсмен привыкает к бегу на носках, что важно для коротких и средних дистанций.

Выполнение:

Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

Бег с захлестыванием голени – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.

Выполнение:

Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

Перекаты с пятки на носок – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени.

Выполнение:

Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекатывании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение. Чтобы лучше понять технику выполнения **посмотрите видео** в конце статьи.

Многоскоки – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую *голеностопную мышцы.*

Выполнение:

При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

Подскоки – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы.

Выполнение:

Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

Бег на прямых ногах является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени.

Выполнение:

Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

Бег спиной вперед используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных

обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины.

Выполнение:

Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.

Бег скрестным шагом включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.

Выполнение:

Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги.

Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

Велосипед или **бег колесом** является особенным упражнением в легкой атлетике поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше.

Выполнение:

Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.

2.8. Список литературы

1. Зеличенок В.Б., Никитушкип В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
2. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. - М.: Мир атлетов, 2003. - 417 с.
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
4. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208с.
7. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Терра-Спорт,2000г
8. Подготовка спортсменов в горных условиях. Ф.П.СусловЕ.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2000 г

9. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г

10. Спорт и личность. А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн. Методические рекомендации. – М., Советский спорт, 2008 г

11. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001г

12. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.

13. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 6-8 год обучения

№ занятия	**Месяц**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Вводное занятие. Техника безопасности. Упражнения с отягощениями и без отягощений	Стадион	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры Контрольные нормативы	Стадион	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольные нормативы	Стадион	Зачет
4		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый подготовка	Стадион	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Стадион	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Стадион	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами и без предметов	Стадион	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости, ловкости	Стадион	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	очная	3	Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие быстроты	Стадион	Текущий контроль
13	**октябрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый подготовка	Стадион	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей и скоростной выносливости	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль

15		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с отягощениями и без отягощений	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости, ловкости	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости, ловкости	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый подготовка	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	очная	3	Эстафеты	Спортивный зал, манеж, стадион	Текущий контроль
24	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
27		в соответствии с расписанием	очная	3	Беговые упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль

32		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения (на месте, в движении)	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	очная	3	Акробатические упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
36	**декабрь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с использованием тренажерных устройств	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с отягощениями и без отягощений	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами и без предметов	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами и без предметов	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости, ловкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
47		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
48	**январь**	в соответствии с расписанием	очная	3	Беговые упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль

49		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал, манеж	Зачет
53		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения (на месте, в движении)	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	очная	3	Акробатические упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с использованием тренажерных устройств	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине и др.)	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
59	**февраль**	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с отягощениями и без отягощений	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами и без предметов	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль

		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами и без предметов	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости, ловкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
70	**март**	в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	очная	3	Беговые упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Зачет
73		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
74		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силы, быстроты	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	очная	3	Имитационные упражнения (на месте, в движении)	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	очная	3	Акробатические упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль

80		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с использованием тренажерных устройств	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине и др.)	Спортивный зал, манеж	Зачет
82		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
83	**апрель**	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с отягощениями и без отягощений	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами и без предметов	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Спортивный зал, манеж	Зачет
91		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
92		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами и без предметов	Спортивный зал, манеж	Зачет
93		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Спортивный зал, манеж	Текущий контроль
94		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	очная	3	Эстафеты	Стадион	Текущий контроль

96	**май**	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Стадион	Текущий контроль
97		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Стадион	Текущий контроль
98		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения с предметами и без предметов	Стадион	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	очная	3	Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости, ловкости	Стадион	Текущий контроль
102		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый подготовка	Стадион	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольно-переводные нормативы	Стадион	Зачет
104		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовый подготовка	Стадион	Текущий контроль
105		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	очная	3	Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие ловкости, выносливости	Стадион	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей и скоростной выносливости	Стадион	Текущий контроль
110	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
111 112		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры	Стадион Стадион	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль

114		в соответствии с расписанием	очная	3	Беговые упражнения	Стадион	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	очная	3	Прыжковые упражнения	Стадион	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	очная	3	Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Стадион	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие гибкости	Стадион	Текущий контроль
124	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	очная	3	Кроссовая подготовка	Стадион	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие выносливости	Стадион	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	очная	3	Совершенствование техники бега	Стадион	Текущий контроль