

**Муниципальное бюджетное учреждение Шалинского городского округа  
Спортивная школа**

**ПРИНЯТО**  
на заседании Педагогического совета  
МБУДО ШГО СШ  
Протокол № 5  
от 25 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО ШГО СШ  
С.С. Волков  
Приказ № 148-О  
от «25» августа 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
общефизической подготовки с направлением «Легкая атлетика»  
для обучающихся с 7 до 18 лет**

**срок реализации программы: 3 года**

Программу составил:  
Заместитель директора по УСР  
Коллякова Е.А.

пгт. Шаля 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	4
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	7
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ.....	19
V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	21
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	22
VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	23
VIII. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	25
IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	32

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа общая физическая подготовка (далее - Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

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

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р; - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Закон от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУДО ШГО СШ;
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся.

### **Актуальность и особенность Программы**

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий по Программе общая физическая подготовка (далее – ОФП) используются спортивный зал Спортивной школы, а также образовательных учреждений, расположенных на территории Шалинского городского округа. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов,

отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма:

- улучшению функционального состояния организма;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- снижению заболеваемости.

#### Характеристики и особенности реализации программы

Характеристика	Ступени программы	Показатели	Специфика реализации
			Групповые программы для спортивно-оздоровительных групп
Уровень усвоения	Стартовый, базовый	Количество обучающихся	10-20 человек
		возраст	7 – 18 лет
		Срок обучения	3 года
		Режим занятий	2 часа в неделю
		Объем программы	92 часа в год
		Медицинские требования	Допуск к занятиям
		Особенности состава обучающихся	постоянный
		Форма обучения	Очная, возможно применение дистанционных форм обучения
		Особенности организации образовательной деятельности	Традиционная форма

#### Цель и задачи Программы

**Цель:** развитие физических качеств и способностей, укрепление здоровья, формированию у воспитанников потребности в здоровом образе жизни через различные виды спорта.

**Задачи:**

- обучить определённым двигательным умениям и навыкам и укрепить здоровье обучающихся;
- познакомить учащихся с различными видами спорта;
- развить скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортом, формировать навыки ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- обучать учащихся игровой и соревновательной деятельности;
- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми, к формам активного отдыха и досуга.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	
1	Теоретическая подготовка	4	4	4	Беседа
2	Практическая подготовка	43	43	43	Выполнение заданий
3	Обще подготовительные упражнения	18	18	18	Выполнение заданий
4	Легкая атлетика	14	14	14	Выполнение заданий
6	Подвижные игры, эстафеты	10	10	10	Выполнение заданий
7	Выполнение контрольных нормативов	2	2	2	Тестирование
8	Всего часов	92	92	92	

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Содержание программы первый год обучения**

##### *Теоретическая подготовка*

1. Основы теоретических знаний.

Понятие «физическая культура». Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Понятие «общефизическая подготовка». Понятие о спортивной технике. Правила соревнований.

История развития вида спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Выбранный вид спорта на Олимпийских играх. Физическая культура и спорт в России. Единая 6 спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по виду спорта. Международные связи Российских спортсменов.

Индивидуальность построения режима дня спортсмена. Значение режима дня для сохранения здоровья и успешного обучения. Чередование видов деятельности, учебы и отдыха.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале.

##### **Общие требования безопасности в группах ОФП**

К тренировочным занятиям обучающиеся допускаются только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по ОФП возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия по ОФП, спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по ОФП, спортивным и подвижным играм в зале должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами оказания первой медицинской помощи при травмах.

О каждом несчастном случае с занимающимися необходимо немедленно сообщить администрации учреждения и принять меры к оказанию первой

помощи пострадавшему, при необходимости отправляет его в лечебную организацию.

В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и подвергаются по необходимости проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Тщательно проветрить спортивный или тренажерный зал.

Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления используемого оборудования и другого спортивного инвентаря. Проверить спортивную площадку на отсутствие посторонних предметов на полу.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Занимающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

Тренеру-преподавателю провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

Занятия в зале проходят согласно расписанию.

Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий, добиваться точного выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

На занятиях спортивными и подвижными играми должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях запрещается:

- находиться в зале и начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;



- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия можно продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении занимающимся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

## 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления.

Восстановление с помощью рационального распределения нагрузок по этапам подготовки, постепенного возрастания тренировочных нагрузок по объему и интенсивности, разнообразия средств и методов тренировки, переключения с одного вида спортивной деятельности на другой.

Психологические средства восстановления: создание положительного эмоционального фона тренировки; переключение внимания, отвлекающие мероприятия; внушение.

## 3. Гигиенические требования, профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

Кожные, подкожные, полостные повреждения во время занятий спортом. Правила профилактики спортивного травматизма: внимательность и собранность, соблюдение правил техники безопасности, правильная разминка и разогрев мышц, соответствующая форма и обувь.

### *Практическая подготовка*

#### 1. Общеподготовительные упражнения.

*Теория:* правила выполнения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

*Практика:* Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, 7 махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

## 2. Легкая атлетика.

*Теория:* техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега. Техника метания мяча.

*Практика.* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.

## 3. Гимнастика.

*Теория:* техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения организующих команд и приемов.

*Практика.* Акробатические упражнения: обучение перекатам в группировке. Кувырки: вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Прыжки с пружинного гимнастического мостика, мост из Положения стоя с помощью. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

#### 4. Подвижные игры и эстафеты.

*Теория:* техника безопасности при проведении подвижных. Правила подвижных игр.

*Практика.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Мяч среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Перетягивание каната», «Кто сильнее?», «Встречная эстафета», «Перебежка с выручкой», «Не давай мяч водящему», «Пионербол» и т.д.

*Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

#### **Контрольные нормативы.**

*Теория:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

*Практика:* выполнение контрольных нормативов. Тестирование по ОФП включает в себя определение уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту сек., бег 30 м. (сек.), челночный бег 3x10м. (сек.), наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции.

Форма контроля. Сдача контрольных нормативов.

## **2. Содержание программы второго года обучения**

### ***Теоретическая подготовка***

#### 1. Основы теоретических знаний.

ОФП как составляющая часть спортивной подготовки. Краткая характеристика физических качеств человека. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой, коллективом.

Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов. Сочетания технических приёмов. Судейство соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система подведения итогов.

Здоровье и здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье человека. Правила и нормы здорового образа жизни. Роль и значение закаливания организма.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в тренажерном, спортивном зале.

#### 2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Восстановление с помощью чередования тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха, их продолжительности; чередования тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь); оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок.

Гигиенические средства восстановления: водные процедуры закаливающего характера; прогулки на свежем воздухе; рациональные режимы дня и сна, питания; витаминизация; тренировки в благоприятное время суток.

#### 3. Гигиенические требования, профилактика травматизма в спорте.

Значение витаминов и минеральных солей в питании человека, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания.

Правила профилактики спортивного травматизма: правильная техника, адекватный расход энергии, долечивание старых травм.

### ***Практическая подготовка***

#### 1. Общеподготовительные упражнения.

*Теория:* правила выполнения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

*Практика.* Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, 11 резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

## 2. Легкая атлетика.

*Теория.* Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега. Техника метания мяча.

*Практика.* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

## 3. Гимнастика.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения организующих команд и приемов.

*Практика.* Силовые упражнения: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Вис на согнутых и полусогнутых руках. Подъём переворотом на высокой перекладине. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. В парах с партнёром.

#### 4. Спортивные и подвижные игры.

*Теория:* Техника безопасности при проведении подвижных. Правила подвижных игр.

*Практика.* Эстафеты с лазанием и пере лазанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. Очень полезная игра на координацию, равновесие и внимание «Море волнуется раз, море волнуется два, три ... – морская фигура на месте замри».

*Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.* Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

#### *Волейбол*

*Теория.* Правила игры. Стойка игрока.

*Практика.* Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

#### *Баскетбол*

*Теория.* Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

*Практика.* Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в

прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение. Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

### ***Контрольные нормативы***

*Теория:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов. Тестирование по ОФП включает в себя определение уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 минуту сек., Бег 30 м. (сек.), Челночный бег 3x10м. (сек.), Наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции.

*Форма контроля* – сдача контрольных нормативов.

## **3. Содержание программы третьего года обучения**

### ***Теоретическая подготовка***

#### **1. Основы теоретических знаний.**

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств. Биомеханические основы техники выполнения упражнений. Компоненты тренировочной нагрузки. Чувство ответственности перед коллективом в процессе занятий.

Физиология спортивной тренировки. Методика планирования самостоятельных занятий.

Основы рационального питания. Значение витаминов и микроэлементов для строительства организма человека. Правила питания и вред переедания. Соблюдение гигиенических правил.

Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Признаки утомления, переутомления, перенапряжения. Врачебный контроль. Индивидуальная карта физического состояния спортсмена.

Восстановление с помощью упражнений для активного отдыха и расслабления; корригирующих упражнений для позвоночника; дней профилактического отдыха.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю;
- аэризация, массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

3. Гигиенические требования, профилактика травматизма в спорте.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Правила профилактики спортивного травматизма:

- работа с тренером;
- соблюдение методик тренировки;
- грамотное завершение тренировки;
- баланс между силой и гибкостью.

### ***Практическая подготовка***

1. Обще подготовительные упражнения.

*Теория:* правила выполнения общеразвивающих, легкоатлетических упражнений. Значение общей физической подготовке для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр.

*Практика.*

*Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения руки ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты 15 вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и



метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

## 2. Легкая атлетика.

*Теория.* Техника безопасности. Основные причины несчастных случаев во время занятий. Профилактика травм: организация занятий и меры предосторожности во время выполнения упражнений и др. Техника ходьбы и бега. Техника метания мяча.

### *Практика.*

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях).

## 3. Гимнастика.

*Теория.* Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Техника выполнения организующих команд и приемов.

*Практика.* Упражнения на преодоления собственного веса: поднимание туловища из различных положений, подъём силой. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Упражнения для мышц голени – подъём на носки, стоя на возвышении.

## 4. Спортивные и подвижные игры.

*Теория:* Техника безопасности при проведении подвижных игр. Правила подвижных игр.

*Практика.* Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.* Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Волейбол.

*Теория.* Правила игры. Стойка игрока.

*Практика.* Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты. Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Баскетбол

*Теория.* Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

*Практика.* Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

***Контрольные нормативы.***

*Теория:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов. Тестирование по ОФП включает в себя определение уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту сек., Бег 30 м. (сек.), Челночный бег 3x10м. (сек.), Наклон вперед из положения стоя (см.), бег на длинные дистанции.

Форма контроля - сдача контрольных нормативов.

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

Цель воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

Задачами воспитания являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых принципов, выработанных в течение всей истории становления человечества и закрепленных в государственных документах Российской Федерации.

В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- Принцип преемственности предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
- Принцип гуманистической направленности означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;

- Принцип вариативности предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.

- Принцип природосообразности воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;

- Принцип культуросообразности предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;

- Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к педагогу.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера-преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск

спортивных листков, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

## **V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся должны иметь:

*1 год обучения:*

- знания по технике выполнения основных движений в ходьбе, беге, прыжках;
- метании и умения их правильно выполнять;
- знание различных видов спорта;
- знание правил подвижных игр и умение играть;
- знание режима дня, правил личной гигиены и соблюдение этих правил;
- знание правил самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях и дома;
- стремление соблюдать правила ЗОЖ;
- развиты двигательные и координационные способности.

*2 год обучения:*

- знание правил игры в волейбол, баскетбол и пионербол, умение играть по правилам;
- владение элементарными навыками самоконтроля;
- уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- владение техникой выполнения двигательных действий;
- потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- выполнять основные технические приёмы спортивных игр;
- выполнять основные способы плавания;
- развиты нравственные и волевые качества личности учащихся.

*3 год обучения:*

- знание основных приёмов двухсторонних игр;
- знание комплексов физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- умение выполнять их самостоятельно;
- навыки дисциплины и самоорганизации;
- развиты двигательные качества учащихся (быстрота, выносливость, гибкость, сила);
- усовершенствовать выполнения основные технические приёмы спортивных игр;
- усовершенствовать выполнения основных способов плавания.

*Основные показатели выполнения программных требований:*

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Используются следующие формы подведения итогов реализации программы:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдений за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- выполнение контрольных нормативов.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для ведения учебно-тренировочного процесса спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

**Оборудование, спортивный инвентарь и для проведения практических занятий:**

- комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке (гантели, маты, мячи, скакалки и др.);
- оборудование для осуществления педагогического контроля;
- спортивный инвентарь;
- медикаменты для оказания доврачебной помощи;

- оборудование для проведения соревнований;

**Оборудование для проведения теоретических занятий.**

- методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати.

- схемы и плакаты освоения технических приемов в спортивных играх: баскетбол, волейбол.

*Требования к кадрам*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 952н от 24 декабря 2020 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

## **VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Организационно-методические рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса**

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно-спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи:

- укрепление здоровья детей;

- обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма;

- обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий велосипедным спортом. Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими

упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах и не может превышать –2 часов;

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО). Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Набор.** При наборе и зачислении детей для обучения по данной программе учитываются следующие факторы:

- положительная мотивация к занятиям общей физической подготовки;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий лыжным спортом.

**Формирование групп** осуществляется с учетом возрастных особенности психофизиологического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

На обучение зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям общеподготовкой. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более чем в три года.

**Наполняемость группы:** от 5 до 24 человек.

**Состав группы** – постоянный.

### **Информационно-методические условия реализации программы**

Большие возможности для образовательной деятельности заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

*Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.



*Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

*Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

*Игровые и соревновательные:* турниры, эстафеты, игры.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Для комплектования групп по данной программе не проводится отбор учащихся по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям. К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься физической культурой и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется как физкультурно-оздоровительная, так и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Группа комплектуется в составе не менее 5 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия - 1 час.

## **VIII. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:*

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;

3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;

4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

#### **Формы аттестации**

В ходе реализации программы используется промежуточное и итоговое тестирование. Для перевода обучающихся на следующий год обучения проводится итоговое тестирование.

Контрольное тестирование осуществляется в начале и конце учебного года, перед тестированием проводится разминка. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физической подготовки обучающихся, с учетом возраста и пола.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях по общефизической подготовке на уровне Спортивной школы.

Положительным результатом освоения программы является динамика роста по ОФП, а также выступление на соревнованиях.

**Таблица**  
**Контрольно-переводных нормативы по общей физической подготовке по видам программ (юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	баллы	Возраст учащихся						
			7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-18	
1	Бег 10 м. (сек.)	5	3,3 и меньше						
		4	3,4-3,6						
		3	3,5-3,8						
		2	3,9-4,1						
		1	4,2 и больше						
2	Бег 30 м. (сек.)	5	8,3 и меньше	5,7 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше	4,6 и меньше		
		4	8,4-8,6	5,8-6,5	5,4-5,9	5,1-5,4	4,7-5,0		
		3	8,7-9,6	6,4-7,1	5,8-6,3	5,5-5,8	5,1-5,4		
		2	9,7-10,6	7,2-7,9	6,4-6,9	5,9-6,3	5,5-5,8		
		1	10,7 и больше	8,0 и больше	7,0 и больше	6,4 и больше	5,9 и больше		
3	Бег 60 м. (сек.)	5				9,4 и меньше	8,1 и меньше	7,9 и меньше	
		4				9,5-10,2	8,2-9,1	8,0-8,4	
		3				10,3-11,1	9,2-9,7	8,5-9,0	
		2				11,2-11,9	9,8-10,2	9,1-9,6	
		1				12,0 и больше	10,3 и больше	9,7 и больше	
4	Бег 100 м. (сек.)	5						13,2 и меньше	
		4						13,3-14,1	
		3						14,2-14,8	
		2						14,9-14,15	
		1						14,16 и больше	
5	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5	9,9 и меньше	9,1 и меньше	8,4 и меньше	7,7 и меньше	7,1 и меньше		
		4	10,0-10,8	9,2-9,8	8,5-9,2	7,8-8,5	7,2-7,7		
		3	10,9-11,2	9,9-10,5	9,3-9,7	8,6-9,2	7,8-8,2		
		2	11,3-11,9	10,4-10,7	9,8-10,1	9,3-9,9	8,3-8,7		
		1	12,0 и больше	10,8 и больше	10,2 и больше	10,0 и больше	8,8 и больше		

6	Прыжок в длину с места, (см.)	5 4 3 2 1	115 и больше 114-95 94-85 84-80 79 и меньше	142 и больше 141-122 121-108 107-94 93 и меньше	162 и больше 161-142 141-128 127-117 116 и меньше	183 и больше 182-162 163-147 146-126 125 и меньше	218 и больше 217-193 192-167 166-141 140 и меньше	235 и больше 234-213 212-192 191-181 180 и меньше
7	Шестиминутный бег (м.)	5 4 3 2 1	800 и больше 799-600 599-400 399-300 299-200					
8	Бег 1000 м. (мин., сек.)	5 4 3 2 1		5,12 и меньше 5,13-6,30 6,31-7,21 7,22-8,12 8,13 и больше	4,42 и меньше 4,43-5,41 5,42-6,20 6,21-6,30 6,31 и больше			
9	Бег 1500 м. (мин., сек.)	5 4 3 2 1				6,40 и меньше 6,41-7,55 7,56-8,30 8,31-8,56 8,57 и больше		
10	Бег 2000 м. (мин., сек.)	5 4 3 2 1					8,00 и меньше 8,01-9,27 9,28-10,10 11,11-11,48 11,49 и больше	
11	Бег 3000 м. (мин., сек.)	5 4 3 2 1						12,20 и меньше 12,21-14,10 14,11-15,20 15,21-16,31 17,32 и больше

12	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	7 и больше 6-3 1 0 -1	7 и больше 6-3 2-1 0 -1	8 и больше 7-4 3 2 1	9 и больше 8-5 3 2 1	11 и больше 10-6 5-4 3-2 1	13 и больше 12-8 7-6 5-4 3-1
13	Подтягивание на перекладине (количество раз)	5 4 3 2 1	5 и больше 4 3 2 1	6 и больше 5 4 3 2-1	8 и больше 7-5 4-3 2 1	13 и больше 12-9 8-5 4-3 2-1	15 и больше 14-12 11-8 7-5 4-3	
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1	18 и больше 17-11 10-5 4-3 2-1	22 и больше 21-13 12-10 9-7 6-1	29 и больше 28-18 17-12 11-8 7-1	37 и больше 38-25 24-19 18-14 13-4	43 и больше 42-32 31-25 24-18 17-5	
15	Поднимание туловища лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	5 4 3 2 1	15 и больше 14-12 11 10-8 7 и меньше	43 и больше 42-33 32-26 25-20 19 и меньше	47 и больше 46-37 36-31 30-25 24 и меньше	50 и больше 49-40 39-34 33-29 28 и меньше	51 и больше 50-41 40-35 34-28 27 и меньше	

**Таблица  
контрольно-переводных нормативы по общей физической подготовке по видам программ (девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	баллы	Возраст учащихся						
			7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-18	
1	Бег 10 м. (сек.)	5 4 3 2 1	3,3 и меньше 3,4-3,6 3,7-4,0 4,1-4,3 4,4 и больше						

2	Бег 30 м. (сек.)	5 4 3 2 1	8,8 и меньше 8,9-9,1 9,2-10,1 10,2-10,4 10,5 и больше	6,1 и меньше 6,2-6,6 6,7-7,3 7,4-8,3 8,4 и больше	5,5 и меньше 5,6-6,1 6,2-6,5 6,6-7,0 7,1 и больше	5,2 и меньше 5,3-5,7 5,8-6,1 6,2-6,5 6,6 и больше	4,9 и меньше 5,0-5,3 5,2-5,7 5,8-6,2 6,3 и больше	
3	Бег 60 м. (сек.)	5 4 3 2 1			9,9 и меньше 10,0-10,7 10,8-11,5 11,6-12,3 12,4 и больше	9,5 и меньше 9,6-10,2 10,3-10,8 10,9-11,3 11,4 и больше	9,2 и меньше 9,3-9,9 10,0-10,7 10,8-11,4 11,5 и больше	
4	Бег 100 м. (сек.)	5 4 3 2 1					15,8 и меньше 15,9-16,9 17,0-17,9 18,0-18,9 19,0 и больше	
5	Челночный бег 3x10м. (сек.)	5 4 3 2 1	10,8 и меньше 10,9-11,3 11,4-11,7 11,8-12,3 12,4 и больше	9,4 и меньше 9,5-10,2 10,3-10,8 10,9-11,2 11,3 и больше	8,6 и меньше 8,7-9,4 9,5-10,1 10,2-10,7 10,8 и больше	8,0 и меньше 8,1-8,9 9,0-9,6 9,7-10,2 10,3 и больше	7,9 и меньше 8,0-8,7 8,8-9,1 9,2-9,5 9,6 и больше	
6	Прыжок в длину с места, (см.)	5 4 3 2 1	107 и больше 106-87 86-77 76-70 69 и меньше	137 и больше 136-117 116-103 102-90 89 и меньше	152 и больше 151-132 131-118 117-107 106 и меньше	167 и больше 168-147 146-132 131-136 137 и меньше	183 и больше 182-162 161-148 147-143 142 и меньше	188 и больше 189-173 174-157 156-152 151 и меньше
7	Шестиминутный бег (м.)	5 4 3 2 1	700 и больше 699-500 499-300 299-200 199-100					

8	Бег 1000 м. (мин., сек.)	5 4 3 2 1		5,55 и меньше 5,56-6,55 6,56-7,45 7,46-8,40 8,41 и больше	5,03 и меньше 5,04-6,12 6,13-6,40 6,41-7,06 7,07 и больше				
9	Бег 1500 м. (мин., сек.)	5 4 3 2 1				7,03 и меньше 7,04-8,15 8,16-9,10 9,11-9,18 9,19 и больше			
10	Бег 2000 м. (мин., сек.)	5 4 3 2 1					9,55 и меньше 9,56-11,27 11,28-12,40 12,41-13,19 13,20 и больше	9,45 и меньше 9,46-11,10 11,11-12,25 12,26-13,40 13,41 и больше	
11	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5 4 3 2 1	9 и больше 6-5 3 2-1 0	9 и больше 8-5 4-3 2 1	11 и больше 10-5 3 2 1	13 и больше 12-6 5-4 3 2	15 и больше 14-8 7-5 4-2 3	16 и больше 15-9 8-7 6-5 4	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5 4 3 2 1		12 и больше 11-7 6-4 3-2 1	13 и больше 12-7 6-5 4-3 2	15 и больше 14-9 8-6 5 4	16 и больше 15-11 10-7 6 5	17 и больше 16-12 11-8 7 6	
13	Поднимание туловища лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	5 4 3 2 1	14 и больше 13-11 10 9-7 6 и меньше	32 и больше 31-22 21-17 16-13	37 и больше 36-28 27-23 22-18	41 и больше 40-31 30-27 26-23	44 и больше 43-35 34-31 30-27	45 и больше 44-37 36-32 31-28	26 и меньше 27 и меньше

## **IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Список литературных источников:

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапе углубленной тренировки и спортивного совершенствования. Автореферат. – М., 1992.
2. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. – 1977.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
4. Зеличенко В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. – М., 1998.
5. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. – Киев: Здоровья, 1990.
6. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. – М.:ВНИИФК, 2003.
7. Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлето-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. – М.: ВНИИФК, 1995.
8. Королев Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека. – М.: Мир атлетов, 2003.
9. 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.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
12. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
13. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
14. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
15. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003.



16. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества. – М.: 1999.

17. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР// Сборник официальных документов и материалов. – 2001. № 5.

18. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995.

19. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

20. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

21. Федеральный закон РФ № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

22. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

23. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростносиловых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. rusathletics.com– сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
2. www.fizkult-ura.ru – сайт ФизкультУРА.
3. www.consultant.ru– сайт Консультант плюс.
4. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ.
5. <https://minsport.midural.ru> – сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области.