

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Смоленска  
(МДУ ДО «ДЮСШ №2»)

Принята на педагогическом  
совете  
«24» августа 2017г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №2»  
Л.А.Ровнягин  
август 2017г.



Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (МНОГОБОРЬЕ)

Разработчики:  
тренер-преподаватель  
Дык Т.И.

Срок реализации – 10 лет.

Смоленск  
2017

## Введение.

Данная программа составлена с учетом нормативных требований Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», утвержденного приказом Минспорта РФ от 24.04.2013 № 220.

### **Основные задачи реализации Программы являются:**

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **Основная направленность программы:**

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – легкой атлетике (многоборье);
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Настоящая программа разработана с учетом современных образовательных технологий и содержит следующие структурные компоненты: средства, методы, принципы и формы обучения, а также текущий и этапный контроль.

### **В теории физической культуры различают следующие группы методов:**

#### *1. Методы организации занимающегося в процессе физического воспитания.*

- Фронтальный метод.
- Поточный метод.
- Посменный метод.
- Групповой метод.
- Индивидуальный метод.
- Круговой метод.

#### *2. Методы обучения двигательным действиям.*

- Методы словесного воздействия (методы: рассказа, описания, объяснения, методы: команды, распоряжения, приказание; методы: разбора, замечания, словесной оценки деятельности занимающегося).
- Метод наглядного воздействия (методы зрительной, слуховой, двигательной наглядности и методы срочной информации).

- Методы практических упражнений (методы строго регламентированного упражнения – целостный, расчлененный и метод сопряженного воздействия; методы с использованием упражнений в игровой и соревновательной форме).
3. *Методы развития физических качеств и способностей.*
- Равномерный метод
  - Переменный метод
  - Интервальный
  - Повторный метод
  - Метод круговой тренировки.
4. *Методы воспитания нравственных и морально – волевых качеств.*
- Традиционно – принятые методы: убеждения, упражнения, поощрения, наказания, примеры и принуждения.
  - Инновационно – деятельностные: морально-целевой подход, проектирование, алгоритмизация и др.
  - Тренинго – игровые: социально - психологический тренинг и игровой.
  - Рефлексивные (самоанализ и осознание собственной ценности)
5. *Методы научных исследований в физической культуре и спорте.*
- Методы получения информации – сбор информации, опрос, наблюдение, контрольно – педагогический тест, эксперимент.
  - Методы обработки информации – статистический и графический.

Принципы в физическом воспитании детей это наиболее важные, существенные положения, которые отражают закономерности воспитания.

Они направляют деятельность педагога и занимающегося к намеченной цели с меньшими затратами сил и времени.

*Общие принципы* реализации задач вытекающих из целей системы физического воспитания:

- **Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности.**
- **Принцип прикладной направленности.**
- **Принцип оздоровительной направленности.**

Учебная программа определяет содержание учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки юных спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП), учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) (УТ) и спортивного совершенствования (СС). Программный материал по обучению технике и тренировке составлен для вида легкой атлетики - многоборье. Указаны темы для теоретических и практических занятий, рекомендованы примерные допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

## 1. Пояснительная записка.

### 1.1 Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации обучения.

#### *Характеристика вида спорта.*

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Относится к сложно - координированным видам спорта циклического и ациклического характера.

Легкая атлетика делится на пять разделов (ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборье).

Многоборья в легкой атлетике входят в Олимпийскую программу: десятиборье у мужчин и семиборье у женщин. Состязания в многоборье проводится в определенном порядке с относительно постоянными интервалами между видами. Отличительные черты многоборья это взаимосвязь видов легкой атлетики и их сочетание в тренировках.

#### *Специфика организации тренировочного процесса.*

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с психофизиологическими особенностям организма спортсменов.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта легкая атлетика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Многоборье – технически сложные виды легкой атлетики, их надо рассматривать как единое упражнение, а не как сумму десяти или семи отдельных упражнений. Поэтому и тренировочный процесс в многоборье нельзя воспринимать как сумму подготовки в отдельных видах – это взаимосвязанный процесс, нацеленный на подготовку многоборцев(ок) в целом. В связи с этим можно выделить следующие особенности в организации тренировочного процесса:

#### 1) Взаимовлияние видов.

При планировании тренировочного процесса максимально учитывается положительный перенос, и уменьшают влияние отрицательного приноса за счет оптимального чередования средств подготовки в недельных и этапных планах.

#### 2) Достижение оптимального гармоничного уровня всех физических качеств и их взаимосвязи.

Критерием оптимального уровня результатов многоборца должен быть результат в сумме многоборья, а не максимальные результаты в одном виде.

#### 3) Единство технической и физической подготовки.

Основной принцип это взаимосвязи является опережающее воспитание физических качеств. В свою очередь совершенствование техники вида способствует развитию физических качеств.

#### 4) Воспитание специальной работоспособности.

Специальная работоспособность является гарантом максимально - стабильных результатов во время соревнований в любых условиях.

#### 5) Зависимость эффективности тренировочного процесса от количества тренировок в каждом виде многоборья.

В течение годового цикла необходимо планировать равное соотношение тренировок по каждому виду многоборья, включая тренировочные средства 2-5 видов.

#### 6) оптимальная стратегия тренировки.

Должна выработываться с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его способностей к приросту результатов в каждом виде. Особенности женского организма

необходимо учитывать в определении объемов тренировочных средств, особенно во время месячных циклов.

**1.2. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах.**

Весь многолетний процесс подготовки делится на ряд этапов. Согласно приказу Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» этапы спортивной подготовки делятся на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства. Каждый этап имеет свою продолжительность и контингент занимающегося спортсмена, также регламентируется наполняемость групп, что отражено в таблице № 1.

Таблица 1

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И  
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ  
В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ  
СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	1-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	Осуществляется переводом из ТЭ	1 -8

## Учебный план.

### 2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.

Учебным планом в соответствии с Приказом от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных Государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области Физической Культуры и Спорта и к срокам обучения по этим программам» предусмотрено освоение и приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

#### ***В области теории и методике физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

#### ***В области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

#### ***В области избранного вида спорта:***

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

### 2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для

всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы

### **2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

При планировании нагрузок необходимо учитывать показатели контрольно – переводных испытаний, результаты в многоборье (либо в отдельных видах многоборья групп начальной подготовки), медицинские, возрастные и психофизические показатели занимающихся.

Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 регламентирует соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика многоборье (Таблица 2).

Таблица 2

#### **СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (МНОГОБОРЬЕ)**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
<b>Многоборье</b>					
Общая физическая подготовка (%)	65 - 87	65 - 87	45 - 66	26 - 41	17 - 25
Специальная Физическая подготовка (%)	10 - 20	15 - 20	20 - 30	40 - 61	57 - 72
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2 - 4	2 - 4	3 - 5	3 - 6	5 - 8
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7

На основании процентного соотношения тренировочного процесса по легкоатлетическому многоборью разработан учебный план, представленный в Таблице 3.

Таблица 3.

**ОБЪЕМЫ**  
**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (МНОГОБОРЬЕ)**

Образовательные области и Разделы подготовки.		Этапы и годы спортивной подготовки Многоборья										
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		НП 1	НП 2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5			
Педагогическая нагрузка		6	8	8	12	12	18	18	18	24	24	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Теория и методика	12	16	16	30	30	46	46	46	64	64	
2	Избранный вид спорта многоборья	ОФП СФП	152	182	152	188	188	318	318	318	422	422
		ТТП	68	120	148	280	280	386	386	386	532	532
3	Другие виды спорта и подвижные игры	40	44	44	40	40	60	60	60	64	64	
4	Медицинское обследование	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2	2	4	8	8	10	10	10	32	32	
6	<i>Индивидуальная работа спортсмена</i>		18	24	30	62	62	72	83	93	124	124
		<i>вне сетки часов</i>										
Общий объем		276	368	368	552	552	828	828	828	1248	1248	



## 2. Методическая часть

### 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

#### 1. Группы начальной подготовки.

*Задачи обучения и тренировки:*

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающегося, обеспечение разносторонней физической подготовленности, создание фонда двигательных умений и навыков в выполнение комплекса физических упражнений для формирования «школы движений»;
- обучение основам бега, прыжков и метаний. Воспитание быстроты движений, общей беговой выносливости, гибкости, ловкости, координации;
- привитие трудолюбия, дисциплины, интереса к занятиям легкоатлетического многоборья;
- выполнение нормативов юношеского разряда во многих видах легкой атлетики. Определение показать хорошие результаты в беге на короткие дистанции, в прыжках в высоту, в толкании ядра, овладение техникой выполнения барьерного бега, метания копья, прыжка в длину.

#### *Средства обучения и тренировки.*

##### *I год обучения*

*Бег:* обучение технике высокого и низкого старта. Техника бега по прямой и повороту обрабатывается пробеганием отрезков 120-200-300-400 метров в медленном и среднем темпе (60-70% и 70-80% от личного результата на дистанции)

*Барьерный бег:* бег через препятствия высотой 30-50 см. с произвольным количеством шагов между препятствиями.

*Прыжки в длину:* обучение техники отталкивания в сочетании разбегом из зоны 60-70 см.

*Прыжки в высоту:* обучение отталкивания в прыжках в высоту способами «перешагивания» и «фосбери – флорп».

*Толкание ядра:* обучение бросковым упражнениям с различных исходных положений. Упражнения выполняются набивными мячами весом от 1 до 3 кг.

*Метание малого и теннисного мяча:* обучение метания с места, с места вперед и вперед вверх, метание с 1-2-3-4 шагов.

Средства и методы обучения спортивной технике и средства тренировки используются такие же, как у барьеристов, прыгунов, бегунов и метателей донного возраста.

Однако учитывая специфику подготовки многоборцев(ок), объем количества упражнений по сравнению с отдельным видом уменьшается, а период обучения вида увеличивается. Далее будут указываться задачи и основные средства обучения и тренировки для видов каждого года обучения.

*Быстрота реакции:* старты из различных исходных положений и на различные сигналы.

*Общая беговая выносливость:* кроссы в равномерном темпе. Спортивные и подвижные игры.

*Гибкость:* основное внимание на подвижность тазобедренного и плечевого суставов.

*Ловкость и координация:* применение акробатических и гимнастических упражнений, связанных с проявлением смелости и решимости.

*Количество и участие в соревнованиях:* участвуют в отдельных видах, входящих в четырехборье – 4 старта.

*Соотношение средств подготовки:* ОФП – 65-87%, СФП – 10-20%, ТТП – 2-4%, соревнования, тренерская и судейская практика – 0,5-1%.

### *II год обучения*

*Бег:* дальнейшее изучение задач первого года обучения.

*Барьерный бег:* обучение техники перехода через барьер.

*Прыжки в длину:* ритм последних шагов разбега в сочетании с отталкиванием от бруса.

*Прыжки в высоту* обучение техники перехода через планку способом «фесбери – флоп».

*Толкание ядра:* толкание ядра с места, стоя боком, лицом по направлению толкания (весом от 2 до 3 кг).

*Метание малого и теннисного мяча:* обучение отведению мяча способом прямо назад на 4-шага и метание с разбега.

*Быстрота в метаниях:* бросковые упражнения. Вес снарядов для ядра – 2-3 кг., диска – до 1 кг., копья – 600 г.

*Многоборцы.* Занятия акробатикой и гимнастикой направлены на выполнение подготовительные упражнений прыгунов с шестом. Основные упражнения: стойки на кистях, кувырок назад с выходом в стойку на руках, подъем туловища и ног на канате, переход через планку высотой 80-100 см., через стойку на кистях с поворотом и отталкиванием, от какого либо возвышения.

*Количество и участие в соревнованиях:* участвуют в отдельных видах, в шести и четырехборье – 4-8 старта.

*Соотношение средств подготовки:* ОФП – 65-87%, СФП – 15-20%, ТТП – 2-4%, соревнования, тренерская и судейская практика – 1-3%.

### *III год обучения*

*Задачи обучение и тренировки* те же что и на предыдущем году обучения. Акцент на всесторонне развитие физических и морально – волевых качеств, подготовка опорно – двигательного аппарата к работе с нагрузками следующего этапа. Уделить внимание сердечо – сосудистой и дыхательной системам, подготовка организма к бегу на средние дистанции.

*Соотношение средств подготовки* и методы подготовки такие же что и на предыдущем году обучения. Количество соревнований то - же не меняется.

## **2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

*Задачи обучения и тренировки:*

- Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающегося.
- Создание уровня работоспособности укрепление опорно-двигательного аппарата, учитывая морфофункциональные особенности спортсменов.
- обучение основам техники всех видов многоборья. Входящих в классическое десятиборье и семиборье.
- Воспитание физических и морально – волевых качеств.
- привитие интереса участия в соревнованиях легкоатлетического многоборья;
- выполнение третьего разряда в юношеском многоборье.

## **Средства обучения и тренировки.**

### *I год обучения*

**Бег:** тренировка в беге с низкого старта и в беге по дистанции с учетом особенности 200 метров для девушек и 400 метров для юношей. Обучение технике бега на короткие дистанции.

**Барьерный бег:** обучение ритму бега до первого барьера и между барьерами.

**Прыжки в длину:** обучение технике прыжка в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «в шаге»

**Прыжки в высоту:** обучения разбега в прыжках в высоту способам «фесбери – флоп».

**Прыжки с шестом – десятиборье:** обучение держанию шеста, выносу-входу в висе, прыжки в длину с шестом.

**Толкание ядра:** обучение толканию ядра с места, стоя спиной, обучение разгону снаряда по кругу вес (3-4 кг.)

**Метание копья:** обучение технике держания и отведения копья, обучение технике (финального усилия) с места, с 1-2-3 шагов.

**Беговая скорость:** пробегание с ходу и с низкого старта отрезков 20,30,40,60 м. с разной скоростью.

**Скоростно-силовые качества:** кроссы воспитываются скоростно-силовыми упражнениями общеразвивающего и специального характера, упражнения с небольшими отягощениями (гантели, гири, диски от штанги).

**Прыгучесть:** разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.

**Количество и участие в соревнованиях:** участвуют в отдельных видах, входящих в многоборья и различных видах юношеского многоборья – 8-11 стартов.

**Соотношение средств подготовки:** ОФП – 45-66%, СФП – 20-30%, ТТП – 3-5%, соревнования, тренерская и судейская практика – 3-4%.

### *II год обучения*

**Бег:** совершенствование техники бега на коротки дистанции. Подготовка к бегу на средние дистанции -800 и 1500 м. (количество метров, пробегаемых за 5-10 минут).

**Барьерный бег:** совершенствование техники перехода через барьер разной высоты, ритма бега между барьерами и скорости преодоления барьеров.

**Прыжки в длину:** совершенствование отдельных фаз прыжка – разбег, толчок, полет, приземление.

**Прыжки в высоту** совершенствование техники перехода через планку с короткого и среднего разбега.

**Прыжки с шестом – десятиборье:** обучение технике прыжка с шестом в целом (на прямом шесте).

**Толкание ядра:** дальнейшее изучение выполнения отдельных фаз и связок в толкании ядра с разгона.

**Метание копья:** обучение технике отведения копья и метание с короткого разбега.

**Специальная выносливость:** применяется круговой метод тренировки.

**Быстрая сила:** упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

**Количество и участие в соревнованиях:** участвуют в различных видах юношеского многоборья и в отдельных видах – 11 стартов.

**Соотношение средств подготовки:** то же что и в предыдущем году обучения

### *III год обучения*

**Бег:** совершенствование техники бега на коротки дистанции с учетом

индивидуальных особенностей занимающегося и вида многоборья (семиборье или десятиборье).

*Барьерный бег:* совершенствование техники ритма бега с низкого старта.

*Прыжки в длину:* совершенствование прыжка в целом.

*Прыжки в высоту* обучение техники прыжка с полного разбега в сочетании с отталкиванием и переходом через планку.

*Прыжки с шестом – десятиборье:* обучение сгибанию шеста и выполнению прохода и отвала на сгибающемся шесте.

*Толкание ядра:* совершенствование толкания ядра в целом.

*Метание копья:* совершенствование техники отдельных фаз и связок в метании копья с разбега.

*Скоростная выносливость:* повторный и переменный бег на отрезках 100-400 м со средней и около предельной скоростью.

*Специальная сила многоборца(ки):* акцент делается на развитие силы рук, верхнего плечевого пояса, туловища, применяя специальные упражнения, приближенные по структуре движений к видам десятиборья.

*Быстрая сила:* упражнения с небольшими отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

*Количество и участие в соревнованиях:* участвуют в различных видах юношеского многоборья и в отдельных видах – 11 стартов.

*Соотношение средств подготовки:* ОФП – 26-41%, СФП – 40-61%, ТТП – 3-6%, соревнования, тренерская и судейская практика – 5-6%.

#### *IV год обучения*

*Бег:* совершенствование техники бега 100, 200, 400 м в зависимости от вида многоборья и индивидуальных особенностей спортсменов их уровня развития беговой скорости и скоростной выносливости.

*Барьерный бег:* совершенствование техники ритма бега в три шага между барьерами.

*Прыжки в длину:* совершенствование прыжка в целом.

*Прыжки в высоту* совершенствование прыжка в целом.

*Прыжки с шестом – десятиборье:* совершенствование сгибания шеста и прыжка в целом.

*Толкание ядра:* совершенствование ритма толкания ядра в целом.

*Метание копья:* совершенствование техники метания копья с разбега.

*Воспитание физических качеств:* задачи развития физических качеств и основные средства.

*Максимальная сила:* максимальное повышение силовой подготовки, применяя различные упражнения сопряженного воздействия с отягощениями равными собственному весу.

*Количество и участие в соревнованиях:* участвуют в различных видах юношеского многоборья и в отдельных видах – 11 стартов.

*Соотношение средств подготовки:* то же что и в предыдущем году обучения.

#### *V год обучения*

*Задачи обучение и тренировки* те же что и на предыдущем году обучения. Акцент на воспитание морально – волевых качеств: умение терпеть усталость и показывать максимальный спортивный результат в процессе соревнований по многоборью. Улучшение личных результатов и стимулирование желания для дальнейшего совершенствования и выступления на соревнованиях.

*Соотношение средств подготовки* и методов подготовки такие же что и в предыдущем году обучения. Количество соревнований то - же не меняется.

Выполнение нормативов 1- разряда, кандидата мастера спорта.

### **3. Этап совершенствования спортивного мастерства (два года)**

#### *Задачи обучения и тренировки:*

- Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма обучающегося. Особое внимание уделяется девушкам, необходимо учитывать анатомо-физиологические, морфо-функциональные особенности (характерные для легкоатлетического многоборья) женского организма и конечно, в первую очередь, овариально-менструальный цикл (ОМЦ).
- Достижение высокого уровня работоспособности.
- Совершенствование техники видов десятиборье и семиборье.
- Достижение высоких результатов в отдельных видах многоборья с учетом индивидуальных качеств спортсмена.
- Дальнейшее гармоничное воспитание физических и морально – волевых качеств.
- выполнение (подтверждение) нормативов первого разряда и кандидата мастера спорта.
- Освоение наиболее эффективных, прогрессивных вариантов техники бега, барьерного бега, прыжков и метаний для каждого спортсмена индивидуально с учетом морфофункциональных особенностей организма.
- Соответствие выполнения видов многоборья уровню развития физических качеств.
- Совершенствование техники видов многоборья и многоборья как вида легкой атлетики в зависимости от типологии развития физических качеств.

#### *Схемы направленности технической подготовки многоборца(ки).*

Схема – 1.

Комплексная тренировка с устранением отстающих видов в многоборье.

Схема – 2.

Комплексная тренировка с выделением в одну группу видов, которым уделяется много времени для достижения высоких результатов (2-3 вида).

Схема – 3.

Строгая тренировка по дням многоборья. Эта схема требует много времени, при недостатке времени виды проходят в строгой последовательности в течении 3-4 дней.

Схема – 4.

Работа над спортивной техникой по Связкам видов в одном занятии.

Связи.

*Десятиборье:* 1) спринт-ядро, 2) барьерный бег – диск, 3) прыжки с шестом – метание копья, 4) прыжки в высоту – пробегание отрезков, 5) прыжки в длину – ядро, 6) диск – шест, 7) барьерный бег – копье, 8) копье – пробегание отрезков.

*Семиборье:* 1) спринт-ядро, 2) барьерный бег – копье, 3) прыжки в высоту – пробегание отрезков, 5) прыжки в длину – ядро, 6) барьерный бег – прыжок в высоту, 8) копье – пробегание отрезков.

#### *Задачи развития физических качеств и основные средства*

1. Овладение высоким уровнем развития различных физических качеств.
2. Установление нужного соотношения в развитии силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.
3. Дальнейшее повышение анаэробных возможностей организма.

*Количество и участие в соревнованиях:* участвуют в отдельных видах согласно индивидуального плана и в многоборье – 11 стартов.

*Соотношение средств подготовки:* ОФП – 17-25%, СФП – 57-72%, ТТП – 5-8%, соревнования, тренерская и судейская практика –6-7%.

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

Требования безопасности к спортивным залам, спортивным площадкам и стадионам. Требования к экипировке спортсмена, спортивным снарядам и обобрудованию. Виды

травм. Правила поведения обучающихся при несчастном случае и в аварийных ситуациях. Особенности мер безопасности при беге (барьерном беге), метании, прыжках и толкании ядра.

Пожарная безопасность в помещениях спортивного профиля.

Проведение тренировочной эвакуации обучающихся на случай ЧС.

### 3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

*Предельные тренировочные нагрузки.*

Предельные тренировочные нагрузки как средство достижения высокого уровня развития физических качеств и специальной работоспособности должны применяться согласно соотношению объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовленности на этапе тренировочного этапа пятого года обучения и этапе совершенствования спортивного мастерства. При планировании нагрузок необходимо учитывать показатели контрольно – переводных испытаний, результаты в многоборье, медицинские, возрастные и психофизические показатели занимающихся.

Приказ Минспорта России от 24.04.2013 № 220 регламентирует соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика- многоборье (таблица 2).

*Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности*

Объем соревновательной деятельности является главным для достижения намеченных спортивных результатов. Содержание тренировочной работы в соревновательный период направлено на совершенствование техники, развитие специальных двигательных качеств, подготовку и участие в соревнованиях, во время которых легкоатлет, борясь за победу, должен стремиться полностью, реализовать свои возможности. Объем не должен выходить из рамок утвержденных Приказом Минспорта России от 24.04.2013 № 220 (таблица 4)

Таблица 4.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	5 - 9	8 - 12	11 - 16	14 - 21	17 - 28
Отборочные	-	1 - 2	2 - 4	2 - 5	4 - 8
Основные	-	1 - 2	1 - 3	2 - 4	2 - 5

#### 4. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В планирование спортивной тренировки легкоатлетов входит:

- 1) Перспективный план многолетней тренировки (на 4 года) - макроциклы.
- 2) Годовые учебные планы - мезоциклы.
- 3) Рабочие поурочные планы занятий на месяц - микроциклы.

#### 4) План-конспект очередного тренировочного занятия

Процесс физического воспитания человека, начинающийся в раннем детстве и длящийся долги годы, достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного планирования, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

*Перспективный план* для начинающих спортсменов должен носить целеустремленный характер. Успех зависит от правильно выбранной цели, в тесной взаимосвязи с возрастом и подготовленностью спортсмена, режима его жизни и учебы. Задачи планирования должны носить последовательный характер на ряд лет перспективного плана. Необходимо предусмотреть рациональное чередование задач тренировки, объема и интенсивности нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в различные годы подготовки.

*Перспективный план* для групп спортивного совершенствования, как правило, приурочивается к 4-х летнему календарю соревнований, к летним Олимпийским играм. В плане многолетней подготовки предусматривается конкретная цель и задачи по годам. Данное планирование составляется на этапе высшего спортивного совершенствования для спортсменов подающих надежды.

При составлении *годового плана* ставится (уточняется) цель и конкретная задача данного года работы.

Для обеспечения достижения этой цели намечаются задачи по периодам круглогодичной тренировки в зависимости от времени года, климатических и других конкретных условий работы секции по легкой атлетике отделения многоборья.

Годовое планирование делится на периоды, включающие в себя этапы:

1. *Подготовительный период* (осенне–зимний подготовительный этап, зимний соревновательный этап, весенне-подготовительный).

2. *Соревновательный период* (ранний соревновательный, этап основных соревнований)

3. *Переходный период*.

Примерное годовое планирование представлено в Приложении 2.

## 5. Система контроля и зачетные требования.

### 5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по многоборью.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (СФП), а также выполнения спортивного разряда.

На основании нового стандарта к требованиям программ утвержденного Приказом Минспорта России от 24.04.2013 № 220 по многоборью внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов.

По итогам приемных экзаменов на отделение легкой атлетики в группы начальной подготовки зачисляются учащиеся, достигшие 9-летнего возраста.

Ниже приведены контрольные нормативы по ОФП (общая физическая подготовка) для зачисления в группу начальной подготовки (Таблица 5).

Таблица 5.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с)
	Бег 100 м (не более 15,2 с)	Бег 100 м (не более 17,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м)	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 9 м)

Группы многоборья тренировочного этапа комплектуются согласно результатов медицинского осмотра, уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена, отвечающего Приказу Минспорта России от 24.04.2013 № 220 (таблица 6), либо по III разряду, показанному как в многоборье, так и в отдельном виде многоборья.

Таблица 6

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ  
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 3,0 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча 3кг (не менее 10 м)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр, выполняющие КМС в многоборье или в отдельном виде и отвечающие требованиям общей и специальной физической подготовленности (Таблица 7).



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 7.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Многоборье</b>		
Скоростные качества	Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с)	Бег на 20 м с ходу (не более 2,9 с)
	Бег 100 м (не более 12,5 с)	Бег 100 м (не более 13,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с/м (не менее 180 см)
	Тройной прыжок в длину с/м (не менее 775 см)	Тройной прыжок в длину с/м (не менее 570 см)
Силовые качества	Жим штанги лежа (не менее 90 кг)	Жим штанги лежа (не менее 45 кг)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 4 мин. 25 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин. 15 с)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**5.2 Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.**

На основании нового стандарта к требованиям программ утвержденного Приказом Минспорта России от 24.04.2013 № 220 по многоборью внесены изменения в содержание и сроки проведения контрольных нормативов.

Изменения обсуждаются тренерским советом отделения легкой атлетики и принимаются педагогическим советом.

**Переводные экзамены** для всех групп проходят в последнюю декаду мая. На основании результатов проведенных экзаменов проводится предварительное комплектование групп на следующий учебный год. Нормативы для групп НП и ТЭ -1-2 года обучения отражают общую направленность подготовки без учета специализации.

С ТЭ- 3 года обучения все обучающиеся сдают нормативы по специализации - многоборье. В группах НП и ТЭ для перевода на следующий год обучения необходимо набрать на переводных соревнованиях определенное количество баллов согласно количеству выполненных нормативов, которые представлены в приложении №1:

5 нормативов:	«5»- 22 балла
	«4»- 18 баллов
	«3»- 14 баллов
6 нормативов:	«5»- 27 балла
	«4»- 22 баллов
	«3»- 17 баллов
7 нормативов:	«5»- 32 балла
	«4»- 26 баллов
	«3»- 20 баллов

### 5.3 Требования к результатам освоения Программы

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется образовательной организацией.

*Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, переходящим на этап спортивной подготовки.*

На этап переводятся (зачисляются) юноши и девушки желающие продолжать систематически заниматься легкой атлетикой и допущенные к занятиям по результатам плановому диспансерному обследованию.

Результатом диспансеризации является заключение о состоянии здоровья, физического развития, функционального состояния, на основании которого проводится коррекция индивидуального плана тренировки и дается допуск к соревнованиям.

#### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате прохождения многолетней подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе по легкой атлетике выпускник должен **знать/понимать:**

- систему физического воспитания, место легкой атлетики в общей системе физического воспитания подрастающего поколения;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- основы техники видов легкой атлетики и изученных игровых видов спорта;
- основные методы обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков, физических и волевых качеств;
- требования безопасности на учебно – тренировочных занятиях;
- способы контроля и оценки индивидуального физического состояния и физической подготовленности;

#### **уметь:**

- самостоятельно планировать и проводить индивидуальные занятия различной целевой направленности;
- самостоятельно проводить учебно- тренировочные занятия в помещении, на стадионе, на местности;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- разрабатывать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять инструкторскую и судейскую практику в отдельных видах и в целом;
- проводить восстановительные мероприятия в режиме учебного дня, оценивать важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов (в роли помощника тренера-преподавателя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- продолжать повышать спортивное мастерство;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.****КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ  
Для групп начальной подготовки 1-го года обучения (9лет)**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м	<b>8,6-8,8</b>	<b>8,9-9,8</b>	<b>9,9-10,2</b>	<b>9,1-9,3</b>	<b>9,5-10,3</b>	<b>10,4-10,8</b>
2	Бег 60м	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>	<b>11,4</b>	<b>10,3</b>	<b>10,8</b>	<b>11,5</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>140</b>	<b>155</b>	<b>145</b>	<b>135</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>350</b>	<b>300</b>	<b>250</b>	<b>300</b>	<b>250</b>	<b>220</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ  
Для групп начальной подготовки 2-го года обучения (10лет)**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	<b>8,5-8,7</b>	<b>8,8-9,3</b>	<b>9,4-9,7</b>	<b>9,0-9,2</b>	<b>9,3-9,7</b>	<b>9,7-10,1</b>
2	Бег 60м.	<b>10,0</b>	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>	<b>10,0</b>	<b>10,5</b>	<b>11,0</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
4	Тройной прыжок	<b>530</b>	<b>480</b>	<b>430</b>	<b>450</b>	<b>400</b>	<b>350</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>300</b>	<b>250</b>
6	Бег 300м.	<b>1.04,0</b>	<b>1.08,0</b>	<b>1.12,0</b>	<b>1.06,0</b>	<b>1.10,0</b>	<b>1.15,0</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
**Для групп начальной подготовки 3-го года обучения (11лет)**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	<b>8,5-8,6</b>	<b>8,8-9,3</b>	<b>9,4-9,7</b>	<b>8,9-9,2</b>	<b>9,3-9,7</b>	<b>9,7-10,1</b>
2	Бег 60м.	<b>9,8</b>	<b>10,2</b>	<b>10,8</b>	<b>10,5</b>	<b>10,8</b>	<b>11,3</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>180</b>	<b>170</b>	<b>155</b>	<b>175</b>	<b>165</b>	<b>145</b>
4	Тройной прыжок	<b>530</b>	<b>480</b>	<b>430</b>	<b>450</b>	<b>400</b>	<b>350</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>400</b>	<b>350</b>	<b>300</b>	<b>320-350</b>	<b>280-319</b>	<b>230-279</b>
6	Бег 300м.	<b>1.03,0</b>	<b>1.06,0</b>	<b>1.10,0</b>	<b>1.05,0</b>	<b>1.08,0</b>	<b>1.13,0</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
**Для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения (многоборье)**  
**12-13 лет.**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн. Бег 3x10м	<b>8,2-8,3</b>	<b>8,4-8,6</b>	<b>8,7-9,0</b>	<b>8,7-8,8</b>	<b>8,9-9,6</b>	<b>9,7-10,0</b>
2	Бег 60м.	<b>9,3</b>	<b>9,8</b>	<b>10,3</b>	<b>10,5</b>	<b>10,7</b>	<b>11,1</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>190</b>	<b>170</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
4	Тройной прыжок	<b>540-600</b>	<b>500-539</b>	<b>460-499</b>	<b>470-510</b>	<b>450-469</b>	<b>380-449</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>410-450</b>	<b>370-409</b>	<b>340-369</b>	<b>360-420</b>	<b>340-359</b>	<b>300-339</b>
6	Бег 300м.	<b>59,0</b>	<b>1.04,0</b>	<b>1.08,0</b>	<b>1.01,0</b>	<b>1.06,0</b>	<b>1.12,0</b>
7	Бег 600м	<b>2.05,0</b>	<b>2.15,0</b>	<b>2.25,0</b>	<b>2.25,0</b>	<b>2.35,0</b>	<b>2.45,0</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
**Для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения**  
**(многоборье) 13-14 лет.**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	<b>7,6</b>	<b>8,4</b>	<b>8,8</b>	<b>8,4</b>	<b>9,0</b>	<b>9,4</b>
2	Бег 60м.	<b>8,7</b>	<b>9,3</b>	<b>10,0</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>	<b>10,8</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>170</b>	<b>186</b>	<b>170</b>	<b>160</b>
4	Тройной прыжок	<b>580-620</b>	<b>550-579</b>	<b>500-549</b>	<b>510-530</b>	<b>470-509</b>	<b>400-469</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>500-550</b>	<b>430-499</b>	<b>380-429</b>	<b>420-480</b>	<b>380-419</b>	<b>340-379</b>
6	Бег 300м	<b>53,0</b>	<b>59,0</b>	<b>1.05,0</b>	<b>57,0</b>	<b>1.01,0</b>	<b>1.10,0</b>
7	Бег 600м	<b>1.54,0</b>	<b>2.05,0</b>	<b>2.20,0</b>	<b>2.13,0</b>	<b>2.25,0</b>	<b>2.35,0</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
**Для учебно-тренировочных групп многоборья 3-го года обучения**  
**14-15 лет.**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	<b>7,4</b>	<b>8,0</b>	<b>8,3</b>	<b>8,2</b>	<b>8,5</b>	<b>9,3</b>
2	Бег 60м.	<b>8,2</b>	<b>8,7</b>	<b>9,3</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>10,5</b>
3	Прыжок в длину с места	<b>230-240</b>	<b>195-229</b>	<b>180-195</b>	<b>200</b>	<b>180</b>	<b>170</b>
4	Тройной прыжок	<b>700-720</b>	<b>650-699</b>	<b>600-649</b>	<b>520-550</b>	<b>480-520</b>	<b>470-479</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>700</b>	<b>600</b>	<b>500</b>	<b>450</b>	<b>420</b>	<b>360</b>
6	Бег 100м.	<b>13,4</b>	<b>14,2</b>	<b>15,2</b>	<b>15,8</b>	<b>17,0</b>	<b>18,0</b>
7	Бег 800м	<b>2.30,0</b>	<b>2.40,0</b>	<b>2.50,0</b>	<b>3.00,0</b>	<b>3.15,0</b>	<b>3.30,0</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**  
**для учебно-тренировочных групп 4-5го года обучения (многоборья)**  
**(16-18 лет)**

№ п/п	вид	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челн.бег 3x10м.	<b>7,2</b>	<b>7,9</b>	<b>8,2</b>	<b>8,2</b>	<b>8,4</b>	<b>9,2</b>
2	Бег 60м.	<b>7,8</b>	<b>8,2</b>	<b>8,7</b>	<b>8,9</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>
3	Прыжки в длину с места	<b>230-240</b>	<b>195-229</b>	<b>180-195</b>	<b>205</b>	<b>195</b>	<b>175</b>
4	Тройной прыжок	<b>700-720</b>	<b>650-699</b>	<b>600-649</b>	<b>530-570</b>	<b>480-530</b>	<b>470-479</b>
5	Бросок н/мяча из-за головы	<b>750</b>	<b>650</b>	<b>550</b>	<b>480</b>	<b>430</b>	<b>380</b>
6	Бег 100м.	<b>12,7</b>	<b>13,4</b>	<b>14,2</b>	<b>14,8</b>	<b>15,8</b>	<b>17,0</b>
7	Бег 800м	<b>2.20,0</b>	<b>2.30,0</b>	<b>2.40,0</b>	<b>2.45,0</b>	<b>3.00,0</b>	<b>3.15,0</b>

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

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
2. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина **Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
3. А.Д.Комарова **Легкая атлетика.(многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту 1989г
4. **Легкая атлетика: критерии отбора.** В.Б. Зеличенок, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Terra-Спорт,2000г
5. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г
6. **Подготовка спортсменов в горных условиях.** Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2000г
7. **Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А. Мильштейн Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М.2008г
8. Холодов Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К., Холодов, В.С., Кузнецов – М.: - 2007. – 472 с.
9. Шахлина Л.В. Женщины и спорт на рубеже третьего тысячелетия / Шахлина Л.В. // Наука в олимпийском спорте. –2000. – С. 10.
10. Холодов Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К., Холодов, В.С., Кузнецов – М.: - 2007. – 472 с.
11. Управление подготовкой многоборков различной квалификации / Методические рекомендации / Малаховка – 2006. – С 28.
12. Ушакова Н.А. Некоторые тенденции управления и организации подготовки семиборков / Н.А. Ушакова, А.А. Ушаков // Научный атлетический вестник. – 2007. –Т.2. – №2. – С. 61-64.
13. Методика тестирования и оценки показателей развития качеств и двигательных способностей / Примерные программы специальной подготовки для детских спортивных школ, специализированных детских спортивных школ Олимпийского резерва / М.: 2008. – 10 с.
14. Кузьменко Ю.Д. Отбор и прогнозирование в спорте / Ю.Д. Кузьменко, А.О. Лешин // Труды Смоленского государственного института физической культуры и спорта. – Смоленск. 2000. – С. 258-262
15. Кудинов, А.А. Комплексная система подготовки школьников в различных видах легкой атлетики: автореф. дис. ... канд. пед. наук – М., 1994. – 30 с.
16. Информационность тестов, направленных на определение спортивной физической подготовленности в циклических видах спорта / Обзорная информация. – М.: ЦООНТИ. – ФиС., 2006. – 16 с.
17. Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом легкоатлетов с учетом биологических особенностей их организма / Е.П. Врублевский // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. Междунар. Конгр. – М.: - 2007. – Т.2. – С. 28.
18. Беляев АН. Физическая подготовка учащихся старшего школьного возраста конституционных типов: автореф. дис. ... канд. пед. наук /АН Беляев – Волгоград, 2000. – 27с.

### Интернетресурсы

19. [media.oprbr.ru](http://media.oprbr.ru) «Примерная программа спортивной подготовки...»
20. [nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe...](http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe...) «Рабочая программа по теме «Мы любим спорт»
21. [slansysportshkola.ru/?pade\\_id](http://slansysportshkola.ru/?pade_id) Программы МОУ ДОД «Сланцевская ДЮСШ»

