



Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Городского округа «город Ирбит»  
Свердловской области  
«Ирбитская спортивная школа»  
(МАОУ ДО «Ирбитская СШ»)

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ ДО «Ирбитская СШ»  
Протокол № 1  
от «01» 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДО  
«Ирбитская СШ»  
П. Н. Шевчук  
Приказ № 13-8  
от «01» 09 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА: ЛЕГКАЯ  
АТЛЕТИКА  
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Срок реализации программы: 1 год  
Разработчик:  
Лоозе Валентина Викторовна,  
тренер-преподаватель по легкой атлетике

г. Ирбит

2025 год

## I. ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса	8
3.	Периодизация учебно-тренировочного года	12
4.	Программный материал	13
5.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	20
6.	Система контроля	22
7.	План воспитательной работы	24
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	28
9.	Информационное обеспечение	29
10.	Дополнительные материалы	31

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплине «многоборье» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении Федерального Стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

Рабочая программа МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа» по спортивной подготовке по виду спорта лёгкая атлетика (многоборья) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования для спортивных сборных команд Российской федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской федерации от 30.10.2015 № 999»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “легкая атлетика”»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся

физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

– СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;

– приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, «Профессиональный стандарт тренера-преподавателя» регистрационный № 62203);

– профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

– профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

– профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

– Устав МОУ ДО «Ирбитская спортивная школа».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов по виду спорта лёгкая атлетика в период спортивной подготовки в МАОУ ДО «Ирбитская спортивная школа» в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Легкая атлетика это совокупность видов разных дисциплин, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности).

**Легкоатлетические многоборья**—совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета. Многоборцев мужчин иногда называют рыцарями многих качеств. Соревнования по многоборьям входят в программу Олимпиад и проводятся в летнем и зимнем сезоне.

**Классическими видами многоборья являются:** у мужчин — десятиборье, у женщин — семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400м, 110мс/б, диск, шест, копье, 1500м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100м с/б, ядро, высота, 200м, длина, копье, 800м.

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100м, длина, высота, 400м, 110мс/б, шест, диск, 1500м); пятиборье для девушек (100мс/б, ядро, высота, длина, 800м). В спортивной классификации определены: у женщин—пятиборье, четырехборье и троеборье, у мужчин — девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье проводится для школьников 11—15 лет. Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов недопустима.

За каждый вид спортсмены получают определённое количество очков, которые начисляются либо по специальным таблицам, либо по эмпирическим формулам. Соревнования по многоборьям на официальных стартах IAAF всегда проводится в два дня. Между видами обязательно определён интервал для отдыха (как правило, не менее 30 минут).

Таблица 1

Легкоатлетическимногоборья			
Многоборье	Возраст	Дисциплины 1-го дня соревнований	Дисциплины 2-го дня соревнований
Многоборья (при проведении на стадионе)			
Мальчики			
10-борье	14-17 лет	Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 400 м	Барьерныйбег110 м, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, бег 1000 м
6-борье	14-18 лет	Бег 100 м, прыжок в длину, толкание ядра	Барьерный бег 110 м, метание диска, прыжок с шестом
4-борье	12-15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту	Метание мяча, бег 800 м, бег 1000 м
3-борье	12-17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
Девочки			
7-борье	с 14 лет	Барьерный бег 100 м, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 м	Прыжок в длину, метание копья, бег 800 м

4-борье	12-15 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту	Метание мяча, бег 800 м, бег 1000 м
3-борье	12-17 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
<b>Многоборья (при проведении в помещении)</b>			
<i>Мальчики</i>			
7-борье (круг200м)	с 14 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту	Барьерный бег 60 м с/б, прыжок с шестом, бег 1000 м
6-борье	14-18 лет	Бег 60 м, прыжок в длину, Толкание ядра	Барьерный бег 60 м с/б, прыжок в высоту, бег 1000 м
5-борье (круг200м)	с 14 лет	Барьерный бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, бег 1000 м	
3-борье	до 17лет	Бег 60 м, прыжок в длину, Толкание ядра	
3-борье	до 15лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, бег 600 м	
<i>Девочки</i>			
5-борье (круг200м)	с 14 лет	Барьерный бег 60 м, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, бег 800 м	
3-борье	до 17лет	Бег 60 м, прыжок в длину, толкание ядра	
3-борье	до 15лет	Бег 60 м, прыжок в длину, прыжок в высоту, бег 500 м	

Задачи начального этапа подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий
- повиду спорта легкая атлетика.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым

тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика являются:

- групповые, индивидуальные, тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Рабочая программа реализуется в 2023-2024 учебном году. Начало реализации 01.09.2023 года, окончание 31.08.2024 года.

Срок реализации программы – 1 год.

Содержание и условия реализации программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Программа рассчитана на детей от 9 до 18 лет. Наполняемость группы – человек.

Форма обучения – очная. Объем программы – **312** часа (НП-1).

Продолжительность программы – 52 недели. Общее количество часов в неделю - 6.

Режим занятий составлен с учетом учебного плана образовательного учреждения, индивидуальной тарификационной нагрузки тренера-преподавателя, требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации, режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Продолжительность обучения составляет: НП-1 - 312 часов в год, по 2 часа 3 раза в неделю (всего 3 занятий в неделю). Один час занятие имеет продолжительность 45 минут. В спортивной подготовке 45 минут.

**2. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса.**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (спортивная дисциплина «многоборье»), представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки на каждом её этапе в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП).

В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на начальном этапе подготовки второго года обучения - срок реализации программы 1 год.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (от лет)	Наполняемость (от человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10

**Объем программы спортивной подготовки для групп НП**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Начальная подготовка		
1 год	6	312

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при программе**

Основными формами обучения являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.

Виды (формы) обучения тренировочных занятий, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- Аттестации промежуточная (для перевода на последующий год обучения) и итоговая (для перевода на последующий этап обучения). Аттестация проводится в форме контрольно-переводных испытаний, тестирования знаний.

Применяются беседы, совместный просмотр и обсуждение соревнований, фильмов, экскурсии, индивидуальные занятия.

Учебно-тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на этапе начальной подготовки двух часов.

### Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований. Типы соревнований - контрольные, отборочные, основные. Отборочные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, степени готовности к основным соревнованиям, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные школой, тренером-преподавателем.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

В объеме соревновательной деятельности учтены задачи спортивной подготовки, уровень подготовленности и состояние тренированности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Виды соревнований	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Отборочные	1	2
Контрольные		1
Основные		1

### Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность относительно самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве

одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Представленные в учебно-тренировочном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (ФССП)**

Для спортивной дисциплины многоборье							
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-75	21-72	21-31	15-22	11-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)			19-24	20-25	21-26	21-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-2	2-4	3-6	3-6	4-7
4.	Техническая подготовка (%)	12-15	13-16	20-24	21-26	23-28	21-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-8	5-8	6-9	7-10	8-11	12-16
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	3-6	3-6	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	4-6

## Годовой план объемов тренировочного процесса.

## Группа НП-1 Многоборье

**недельная нагрузка 6 (часов)**

[illegible]

### **3. Периодизация учебно-тренировочного года**

Для группы НП-1 планируется двухпиковая структура годичного цикла тренировки, что связано с подготовкой и участием большинства спортсменов в основных соревнованиях года.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов.

Расчет часов и планирование исходит из продолжительности тренировочных занятий в течение 52 недель в условиях спортивной школы.

6 недель отводится на переходный период, когда работа планируется в зависимости от условий организации централизованной подготовки в спортлагере либо по индивидуальным планам заданиям.

План годичного цикла на следующих этапах подготовки построен на учете особенностей календаря официальных и контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов.

#### 4. Программный материал

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические);
- выполнение домашних заданий;
- тренировочные сборы;
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Задачи обучения и тренировки:

- Развитие системы функций организма занимающихся;
- Овладение учащимися разнообразными умениями и навыками;
- Воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- Создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства ОФП

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнерами в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гребля, акробатика, гимнастика).

#### **Упражнения из других видов спорта**

Упражнения на гимнастических снарядах:

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

гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения:

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

Баскетбол:

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол:

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

Подвижные игры:

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

### **Методика обучения видам многоборья (десятиборье)**

Процесс обучения видам десятиборья осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности. Для этого необходимо соблюдать следующие общие подходы в обучении:

- развивать те физические качества, от которых зависит верное техническое исполнение, постоянно корректировать и совершенствовать технику в связи с изменением подготовленности или влиянием внешних воздействий; мало видеть ошибки в технике, важнее установить причину их возникновения, создать условия, обеспечивающие исправление этих ошибок; формировать навыки и закреплять элементы техники необходимо в начале тренировочных занятий, так как утомление мешает этому; использовать идеомоторные упражнения в комбинации с практическими, при условии правильного представления техники, знания теоретических основ и умения словесно описать технику вида многоборья.

Наиболее разностороннее влияние на овладение техникой исполнения оказывают тренировки в беге и прыжках. Беговые упражнения улучшают результат в других видах многоборья. Особенностью технической подготовки многоборцев является широкое использование переноса двигательных навыков при сходстве структуры двигательных действий.

Положительный перенос успешно реализуется применением разнообразных специально-подводящих и имитационных упражнений. В

случае отрицательного переноса навыка надо выбирать такую последовательность обучения, чтобы взаимовлияние двигательных действий было минимальным.

Обучение и совершенствование техники проводится на всех этапах годового цикла не менее двух раз в неделю. Ступенчатое включение видов десятиборья в программу обучения по годам не только ставит в неравное положение отдельные виды, но и приводит к сужению средств подготовки.

Беговые упражнения, особенно барьерные, помогают развить постоянную длину шага прыгунам в длину и копье метателям; хорошую гибкость и подвижность прыгунам с шестом в высоту с разбега; силу и ловкость для метателей. Барьерный бег выполняется 2-3 раза в неделю и проводится в начале занятий. Специальные упражнения барьериста выполняются ежедневно. В обучении используются упражнения: «атака» барьера, перенос толчковой и маховой ноги, пробегание отрезков с боку в один, три и пять шагов от одного до десяти барьеров разной высоты.

В прыжках необходимо овладеть техникой быстрого ритмичного разбега и правильного мощного отталкивания. Так, ритм разбега в прыжках в длину и с шестом можно изучать и совершенствовать почти на каждой тренировке путем различных ускорений в режиме разбега.

В прыжках в высоту необходимо сначала обучать не способу, а школе прыжка. При этом через определенные упражнения, учить всему сразу: разбегу, отталкиванию, переходу через планку. При обучении метаниями используются облегченные снаряды, имитационные упражнения, выполняемые как подражание целостной спортивной технике или ее отдельным элементам (полезно это делать перед большим зеркалом). Особая роль в обучении всем видам десятиборья отводится умению выполнять технические действия свободно, без лишних мышечных усилий. Главный метод здесь - выполнять движения не в полную силу, а с постепенным доведением до максимума. Один из эффективных способов овладения расслаблением — это выполнение упражнения с различной интенсивностью. Приобретение спортивной форма для выступления на соревнованиях разного уровня (региональные, межрегиональные, Всероссийские, Международные) с логотипом Городского округа «город Ирбит». Приобретение специализированной обуви для занятий легкой атлетикой (кроссовки и шиповки для легкой атлетики)

### **Методика обучения видам многоборья (семиборье)**

Многоборье для женщин, включающее семь видов легкой атлетики. В первый день соревнования проводятся в следующем порядке: барьерный бег на 100 м, прыжки в высоту, толкание ядра, бег на 200 м. Во второй день проводят прыжки в длину, метание копья и бег на 800 м. Победитель определяется по сумме очков, набранных во всех видах.

Правила соревнований в семиборье аналогичны правилам в десятиборье. Техника видов семиборья не отличается от техники ведущих спортсменов, специализирующихся в отдельных видах легкой атлетики. Это подтверждает успехи многоборцов, выступающих в отдельных видах. Многие становились рекордсменами и победителями в них. Управляя тренировкой,

необходимо постоянно контролировать техническую подготовленность многоборков.

Методика обучения видам семиборья, ее общие подходы аналогичны с подготовкой в десятиборье. Процесс обучения и совершенствования во всех видах семиборья должен начинаться с азов многоборий подготовки и совершенствоваться на всем протяжении спортивной карьеры.

### **Техника видов легкоатлетического многоборья**

Определяется целесообразностью движений и их эффективностью (право на существование получает только то, что способствует достижению более высокого результата). Чаще всего ошибки в технике связаны с неверным представлением о форме движений, развиваемых усилиях и правильном ритме. Поэтому для успешного овладения техникой большое значение имеет теоретическая подготовка тренера и спортсмена, понимание ими биомеханических основ каждого упражнения. Необходимо различать два вида спортивной техники. Первый - идеальная модель, выработанная на основе практического опыта выдающихся спортсменов. Второй - реально сформированная техника, которая зависит от индивидуальных особенностей, физической и психической подготовленности спортсмена. При этом необходимо точно определить, что индивидуальные отличия в технике целесообразны и эффективны или ошибочны из-за недостаточного овладения техникой или неправильного обучения.

#### **Бег**

Бег многоборцев по своим параметрам имеет особенности, по видимому, связанные с переносом навыков из других видов. Параметры техники бега, отвечающие критериям эффективности, могут быть найдены при многократном пробегании коротких отрезков с максимальной скоростью и фиксацией времени с точностью до 0,01 с.

Учитывая, что старт в беге на 100 м имеет большое значение, критерием для его оценки может служить разность результатов в беге на 30 м со старта и с ходу.

В технике бега на 400 и 1500 м у десятиборцев часто отмечается повышенная асимметрия движения. Она выражается различиями в длине шага, в вертикальных колебаниях при отталкивании с разных ног и т.д.

Асимметрия в движении приводит к снижению эффективности и экономичности бега. Для нахождения оптимальных параметров бега можно предложить пробегание заданных отрезков за определенное время. Если при изменении каких-либо параметров шага снижается ЧСС, значит снижается энергетическая стоимость бега.

Средства: бег с низкого старта, бег с максимальной частотой, специально-беговые упражнения, упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60м – 1500м, по ОФП. Бег с переменной

скоростью, кроссовый бег.

### **Барьерный бег**

Ключевой вид десятиборья, требующий хорошей спринтерской подготовки, отличной гибкости и координации движений, хорошей подвижности в тазобедренных суставах.

Техника бега на 110 м состоит из старта и стартового разбега, преодоления барьеров, бега между барьерами, финиширования. Фактором, определяющим результат, является скорость, развиваемая спортсменом на дистанции. Поэтому все движения должны выполняться не только быстро, но и эффективно. Большинство десятиборцев выполняют восьмишаговый разбег на старте, следовательно, впереди располагается колодка для толчковой ноги. Преодоление девяти расстояний между барьером в три беговых шага требует определенного темпа и ритма. Ключевым моментом преодоления барьера является «атака» и сход. При «атаке» должны осуществляться три одновременных действия: быстрая постановка толчковой ноги, активные движения коленом маховой ноги и локтем руки, противоположной маховой ноге. При сходе маховая нога активно и упруго приземляется на переднюю часть стопы, полностью выпрямленной. Задача после схода - активно бежать за барьером.

Критерием технического мастерства в барьерном беге может служить разность результатов в беге на 110 м с барьерами и на 100 м (3,4-3,5 с).

Средства: бег с барьерами со старта, бег с барьерами по дистанции, специальные упражнения с барьерами, ходьба и бег через барьеры, имитация преодоления барьера на месте, в ходьбе. Участие в соревнованиях в барьерном беге.

### **Прыжки в длину**

Скорость, уверенность в разбеге - основа результата в прыжках в длину. У многих десятиборцев разбег неуверенный, медленный и короткий. Большое значение имеет ритм разбега, поэтому десятиборцы на начальном этапе должны освоить самый простой ритм - равноускоренный, при котором каждый следующий шаг выполняется быстрее предыдущего, и скорость к моменту отталкивания будет наивысшей. Основной фазой в прыжках в длину является отталкивание. Эффективность отталкивания могут обеспечить следующие действия: максимальная скорость разгибания толчковой ноги; туловище во время отталкивания не отклоняется назад; положение плеч должно сохраниться таким же, как и в разбеге; подбородок должен быть слегка приподнят и взгляд устремлен вперед-вверх; быстрое и упругое отталкивание стопой маховой ноги; очень энергичная работа рук с резкой остановкой кисти руки, выходящей вперед. Движения прыгуна в воздухе подчиняются единственной цели - сохранению равновесия и созданию удобного положения для приземления. Траектория полета заложена в отталкивании, и ее нельзя изменить. Приземление нужно начинать с подтягивания согнутых ног к груди (при этом голова и туловище не опускается к коленям), а затем ноги выпрямляются параллельно яме приземления с взятыми на себя носками ног.

Средства: специально-прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, с 3 шагов разбега, прыжки с полного разбега, спринтерская подготовка, прыжки способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы», участие в соревнованиях по прыжкам в длину.

### **Прыжки в высоту**

Способ «фосбери-флоп» эффективен для многоборцев, так как они часто превосходят специалистов по прыжкам в высоту в скоростно-силовом потенциале. Каждый прыгун должен иметь свой разбег, соответствующий его физическим и скоростно-силовым данным. Для противодействия центробежной силе необходимо постепенно увеличивать наклон к центру дуги. На последних двух шагах спортсмен не противодействует

центробежной силе. Плечи начинают двигаться прямолинейно по касательной к дуге разбега, и в момент отталкивания спортсмен занимает вертикальное положение.

Отталкивание должно совершаться по траектории прыжка вверх - за планку по касательной к дуге разбега. Мах, направленный от планки, создает вращательное движение вокруг ОЦМТ. Эффективный переход через планку достигается прогибом со сближением головы и ног, согнутых в коленных суставах.

Средства: прыжки в высоту с места, с трех – пяти шагов, с полного разбега различными способами, специально-прыжковые упражнения, гимнастические упражнения на батуте, участие в соревнованиях по прыжкам в высоту.

### **Прыжок с шестом**

Прыжок с шестом - очень сложный по технике вид. Для достижения высокого результата необходимо объединить быстроту, ловкость, прыгучесть. Задача прыгуна с шестом - перевести горизонтальную скорость движения, полученную при разбеге, в вертикальную при помощи шеста.

Техника прыжка с шестом состоит из разбега, постановки шеста в упор и отталкивания, виса, подъема прыгуна на шесте, огибания планки и приземления. Эффективность техники прыжка с шестом определяется: увеличением темпа последних шагов разбега; своевременностью и плавностью постановки шеста в упор в два последних шага; сохранением скорости, приобретенной в разбеге и изменением направления этой скорости вперед-вверх; точным попаданием на место отталкивания; полным выпрямлением верхней руки при отталкивании; удержанием верхнего конца шеста выпрямленной правой рукой, при этом используя левую руку как упор для изгиба шеста; продвижением в висе грудью вперед до предела; мощным взмахом всем телом вверх; «отвалом» плеч назад и сгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах; разгибанием; подтягиванием тела с поворотом; отжиманием на шесте.

Средства: ускорения и специально-беговые упражнения с шестом, имитация постановки шеста в упор, гимнастическая подготовка (упражнения на турнике и канате, кольцах) прыжки с шестом с упора, с трех-пяти шагов разбега, с полного, участие в соревнованиях.

## Метания

Метания - технически сложные упражнения, требующие высокой скоростно-силовой подготовки. Главным фактором, влияющим на дальность полета снарядов, является начальная скорость вылета.

Рациональной техникой метаний является такая система движений, которая способствует увеличению пути приложения максимальной силы к снаряду, созданию более эффективного ритма движения, лучшему использованию эластических свойств мышц.

### Толкание ядра

В толкании ядра разгон скачком должен быть похож на низкое скольжение, а не на высокий прыжок. С этой целью следует выполнять замахлевой рукой в сторону правой, а голову направлять назад-направо, что предупредит раскручивание туловища. После скачка следует быстрая постановка обеих ног, тем самым метатель сможет активно воздействовать на ядро, которое должно находиться на наибольшем расстоянии от точки вылета. Толчок должен начинаться с работы ног и таза, что довольно часто игнорируют многоборцы. Они недооценивают силу ног и пытаются толкать ядро в основном только рукой. В финальном усилии все движения направлены вверх. При этом усилие правой ноги направлено вверх-вперед, а левой вверх-назад.

Средства: имитация финального усилия со снарядом и бег него, имитация разбега, метание снаряда с места и с разбега; силовая подготовка – упражнения из тяжелой атлетики. метание облегченных и утяжеленных снарядов.

### Метание диска

В метании диска - технически сложном для десятиборцев, однако не требующем особых физических данных, требуется строго придерживаться формы и динамики движений. Технику метания диска можно разделить на три фазы: замах, поворот и бросок. Замах выполняется плавно по максимально широкой дуге. В конце замаха рука с диском покинется на уровне правого плеча или несколько ниже. В ходе поворота нижние части тела обязательно должны обгонять верхние и снаряд. Бросок диска осуществляется разгибанием ног и мощным вращательным движением таза с проходом на активную левую ногу.

Средства: имитация финального усилия со снарядом и бег него, имитация разбега, метание снаряда с места и с разбега; силовая подготовка – упражнения из тяжелой атлетики; метание облегченных и утяжеленных снарядов.

### Метание копья

Скоростно-силовое упражнение, требующее выполнять все движения с высокой скоростью и широкой амплитудой, где в работу включаются основные группы мышц ног, туловища, плечевого пояса, метательной руки.

Ведущие десятиборцы не уступают по своим весоростовым показателям, общей и специальной физической подготовке спортсменам, специализирующимся в метании копья.

Средства: имитация финального усилия со снарядом и бег него, имитация разбега, метание снаряда с места и с разбега; силовая подготовка – упражнения из тяжелой атлетики; метание облегченных и утяжеленных снарядов.

### 5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Краткое содержание
История возникновения вида спорта «легкая атлетика» и его развитие	2	Легкая атлетика на Олимпийских Играх. Зарождение и развитие вида спорта в России. Возникновение видов многоборья: бега, прыжков, метаний.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Техника безопасности. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «легкая атлетика» дисциплина «многоборье»	2	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для дисциплины «многоборье». Правила безопасного поведения на спортивных объектах, во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	2	Понятие о гигиене. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	2	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой	1	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Его формы и

и спортом		содержание. Понятие о травматизме. Частота сердечных сокращений как основа самоконтроля.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	Понятие о технических элементах вида спорта «легкая атлетика» дисциплина «многоборье». Теоретические знания по технике их выполнения.
Правила вида спорта	1	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся	1	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

## 6. Система контроля

### Результаты прохождения программы

По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап
- укрепление своего здоровья.

### Оценка результатов освоения программы

Результатами реализации программы спортивной подготовки на этапе НП-1 является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований. Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в мае-июне.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		130	120	140	130
1.4.	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	не менее		не менее	
			25	30	30	35
1.5.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	13	22	15
1.6.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.7.	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	без учета времени		не более	
					16.00	17.30

Оценивание (тестирование) теоретических знаний проводится по окончании обучения на этапе начальной подготовки.

В случае неудовлетворительной оценки комплексного оценивания результатов, обучающийся остается на повторное обучение на данном этапе на 1 год.

#### **Контрольно-переводные нормативы (испытания) для группы НП-1**

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки общей физической подготовки перевода на 2 год начальной подготовки по виду спорта «легкая атлетика», спортивная дисциплина «многоборье»

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
1	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2	не более 9,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	135
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с	количество раз	35	40
5	Метание мяча весом 150	м	23	16
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+4,5	+5,5

7	Бег (кросс) на 2 км (бег по пересеченной местности)	м, с	15,55	17,25
---	---	------	-------	-------

## 7. План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срок и проведения
1.	<b>Здоровьесбережение</b>		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).	В течение года
1.3	Закаливающие процедуры.	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета).	
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: - физкультурные и спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
2.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
3.	<b>Развитие творческого мышления.</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.	<b>Правовое воспитание</b>		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года

5.	<b>Трудовое воспитание.</b>		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.(формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и д.р.	В течение года
6.	<b>Валеологическое воспитание</b>		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
7.	<b>Работа с родителями.</b>		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних. 2) Информация о проводимых	В течение года

		<p>профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности»)</p> <p>3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым.</p> <p>4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в МОУ ДО ДЮСШ.</p> <p>5) Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий.</p> <p>6) Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников.</p> <p>«Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.</p>	
--	--	---	--

## **8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Антидопинговые мероприятия это комплекс мер направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включает в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о

вреде применения допинга.

## 9. Информационное обеспечение

*Список литературы, используемый тренером-преподавателем при написании работы:*

1. Бегай! Прыгай! Метай!: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике.— Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009 г.
2. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. –Легкая атлетика. Энциклопедия. Том 2, 2013г.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критериотбора.—М.:Терра - Спорт, 2000г.
4. Легкая атлетика. Учебник.—Москва: Физическая культура, 2014г.
5. Легкая атлетика. Барьерный бег: Примерная программа для системы
6. Дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. –М.: Советский спорт, 2004г.
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2003г.
8. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР.—М.: Советский спорт, 2004г.
9. Легкая атлетика. Метания: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. – М.: Советский спорт, 2005г.
10. Легкая атлетика. Многоборье: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2005г.
11. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ—М.: Советский спорт, 2005г.
12. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. –М.: Советский спорт, 2007г.
13. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; -М.: Феникс, 2014г.
14. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: монография /В.Г.Никитушкин. М.: Физкультура культура, 2010г.
15. Питер Дж. Томпсон Л. Введению в теории тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике. –Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, 2009 г.
16. Под ред. Зеличенко В.Б. Подготовка юных легкоатлетов. –М.: Терра-Спорт, 2000г.
17. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. –М.: Терра - Спорт, 2002г.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. Высших учебных заведений. –М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
19. Шур М. Прыжок в высоту. -М.: Терра - Спорт, 2003г.

*Перечень интернет - ресурсов:*

1. Министерство просвещения России -<https://edu.gov.ru/> (дата обращения: 15.08.2023).
2. Портал центра образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru/> (дата обращения: 27.07.2023).
3. Министерство спорта РФ -<https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 25.08.2023).
4. Олимпийский Комитет России -[olympic.ru](http://olympic.ru); (дата обращения: 30.08.2023).
5. Международная федерация легкой атлетики -[ihf.info](http://ihf.info); (дата обращения: 21.08.2023).
6. Все про спринт и прыжки в длину - <http://www.myathletics.narod.ru/> (дата обращения: 25.07.2023).
7. Сайт по легкой атлетике - <http://www.fieldathletics.ru/map.html> (дата обращения: 25.07.2023).
8. Официальный сайт ИААФ -<http://www.iaaf.org/> (дата обращения: 15.08.2023).

## 10. Дополнительные материалы

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брус для отталкивания	штук	1
3.	Буфер для остановки ядра	штук	1
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
7.	Грабли	штук	2
8.	Доска информационная	штук	2
9.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
10	Колокол сигнальный	штук	1
11	Конус высотой 15 см	штук	10
12	Конус высотой 30 см	штук	20
13	Конь гимнастический	штук	1
14	Круг для места толкания ядра	штук	1
15	Мат гимнастический	штук	10
16	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
17	Мяч для метания (140 г)	штук	10
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
19	Палочка эстафетная	штук	20
20	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
21	Пистолет стартовый	штук	2
22	Планка для прыжков в высоту	штук	8
23	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
24	Рулетка (10 м)	штук	3
25	Рулетка (100 м)	штук	2
26	Рулетка (20 м)	штук	1
27	Рулетка (50 м)	штук	3
28	Секундомер	штук	10
29	Скамейка гимнастическая	штук	20
30	Скамейка для жима штанги лежа	штук	4
32	Стартовые колодки	пар	10
33	Стенка гимнастическая	штук	2
34	Стойки для приседания со штангой	пар	1

Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние и длинные дистанции.			
35	Препятствие для бега (3,96 м)	штук	3
36	Препятствие для бега (5 м)	штук	1
37	Препятствие для бега (3,66 м)	штук	1
Для спортивных дисциплин прыжки, многоборье			
38	Измеритель высоты установки планки для прыжков с	штук	2
39	Место приземления для прыжков с шестом	штук	1
40	Планка для прыжков с шестом	штук	10
41	Покрышка непромокаемая для мест приземления при	штук	1
42	Рогулька для подъема планки при прыжках с шестом	пар	2
43	Стойки для прыжков с шестом	пар	1
44	Ящик для упора шеста	штук	1
Для спортивных дисциплин метания, многоборье			
45	Диск массой 1,0 кг	штук	20
46	Диск массой 1,5 кг	штук	10
47	Диск массой 1,75 кг	штук	15
48	Диск массой 2,0 кг	штук	20
49	Диски обрезиненные (от 0,5 до 2,0 кг)	комплект	3
50	Копье массой 600 г	штук	20
51	Копье массой 700 г	штук	20
52	Копье массой 800 г	штук	20
53	Круг для места метания диска	штук	1
54	Круг для места метания молота	штук	1
55	Молот массой 3,0 кг	штук	10
56	Молот массой 4,0 кг	штук	10
57	Молот массой 5,0 кг	штук	10
58	Молот массой 6,0 кг	штук	10
59	Молот массой 7,26 кг	штук	10
60	Ограждение для метания диска	штук	1
61	Ограждение для метания молота	штук	1
62	Сетка для ограждения места тренировки метаний в	штук	1
63	Ядро массой 3,0 кг	штук	20
64	Ядро массой 4,0 кг	штук	20
65	Ядро массой 5,0 кг	штук	10
66	Ядро массой 6,0 кг	штук	10
67	Ядро массой 7,26 кг	штук	20

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Едини ца измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочной этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические		на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
4.	Майка легкоатлетическая		на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Обувь для метания диска и молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
6.	Обувь для толкания ядра	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
7.	Перчатки для метания молота	пар	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	4	1

8.	Трусы легкоатлетические	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Шиповки для бега на короткие дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
10.	Шиповки для бега на средние и длинные дистанции	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
11.	Шиповки для бега с препятствиями «стипель-чеза»	пар	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	3	1
12.	Шиповки для метания копья	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шиповки для прыжков в высоту	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
14.	Шиповки для прыжков в длину и прыжков с шестом	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
15.	Шиповки для тройного прыжка	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1

