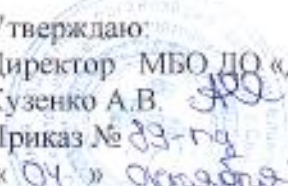


Муниципальная бюджетная  
организация дополнительного  
образования детей  
«ДЮСШ п. Сангар»

Принято: на Педагогическом совете  
Протокол от 04/09/2024  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар»  
Кузенко А.В.   
Приказ № 83-пг  
« 04 » сентября 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**  
для учебно-тренировочных групп  
9 часов (НП – 4)

*Разработчик:*  
Тренер-преподаватель Кузенко А.В.

*Срок реализации программы: 2 года*  
*возраст детей: 7 – 12 лет*

*п. Сангар 2024 г*

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта: легкая атлетика, на основе образовательной программы спортивной подготовки по легкой атлетике МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар».

Программа разработана на 2024-2026 учебные годы и включает в себя материал по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на этапе НП-4, четвертого года обучения легкоатлетов.

Возраст детей от 7 до 12 лет. Основной принцип набора детей- это отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключаются в том, что, занимаясь по данной программе, учащиеся развивают знания и практические умения для дальнейшего обучения в учебно-тренировочных группах по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуре по виду спорта «Легкая атлетика».

**Материально-техническая база – спортивная:** дорожка по прямой 30 метров, круг 100метров. Для тренировок используются барьеры разной высоты, стартовые колодки, тумбы, стены, тренажеры, гимнастические маты, также в спортзале имеется сектор для прыжков в длину и высоту.

Программный материал предполагает решение следующих основных *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;

- подготовка спортсменов массовых разрядов;

- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов;

**Цель** реализации данной программы в группе НП-4 года обучения - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей. Программа рассчитана на 52 учебные недели и разбита на периоды и этапы спортивной подготовки, включающие 46 недель тренировок в спортивной школе и 6 недель занятий по индивидуальным планам и тренировок в спортивно-оздоровительном лагере.

**Планируемые результаты реализации программы:**

- овладение учащимися объемов нагрузок, формирование навыков здорового образа жизни;

- постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы.

- повышение сохранности контингента учащихся.

- возрастание популярности занятий легкой атлетикой.

- улучшение показателей здоровья учащихся.

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение,



2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.) Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

#### Учебный план для учащихся НП-4

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов (часов)
1	Общая физическая подготовка	150
2	Специальная физическая подготовка	53
3	Технико-тактическая подготовка	199
4	Теоретическая подготовка	16
5	Игровые дни и кроссы	24
6	Участие в соревнованиях	6
7	Контрольно-переводные испытания	4
8	Медицинское обследование обучающихся	16
7	<i>Количество часов в неделю</i>	9
8	<i>Количество часов в год</i>	468
9	<i>Количество тренировок в год</i>	156

*Основные средства и объем тренировочной работы для реализации задач общей и специальной физической, технической подготовки спортсменов НП-4*

№ задания	направленность	Средства, объем средств	Метод выполнения	Интенсивность %	Интервалы отдыха (мин)
1	Развитие и совершенствование скоростных способностей	Бег с высокого старта 5-8 x 30-60м	повторно	75-90	3-4
2		Бег с низкого старта 2x40, 3x50м	повторно	75-90	3-4
3		Бег с низкого старта 4x40, 3x50, 2x30м	повторно	75-90	3-4
4		Бег с низкого старта	повторно	75-90	3-4

		3x30, 2x40,2x50,3x20м.			
5		Бег с хода 6x30м	повторно	80-95	3-4
6	Развитие и совершенствование соревновательных способностей (реализация достигнутого уровня технической и физической подготовки)	Бег 60-100м		равномерно	90-95
7		Прыжки в длину с места 4-6	повторно	90-95	2-5
8		Метание мяча на дальность х 3-6	повторно	90-95	2-5
9		Метание мяча в цель х 3-6	повторно	90-95	2-5
10		Прыжок в длину с разбега х3-6	повторно	90-95	3-5
11		Бег 200-500м	равномерно	90-95	-
12		Бег 600-1000м	равномерно	90-95	-
13		Эстафетный бег 4x100м	равномерно	90-95	-
14		Встречная эстафета 60м	равномерно	90-95	-
15	Развитие и совершенствование	Бег кроссовый 1,5-2км		равномерно	50-75
16	общей выносливости	Бег кроссовый 1-2км	переменно	40-80	Через100-200м
17		Бег 1000м	равномерно	90-95	-
18		Игры и игровые задания с бегом на выносливость до 10 мин	повторно	70-95	2-5
19	Развитие и совершенствование силы и скоростно-силовых качеств	Прыжки через барьеры 10x5-6		повторно	80-90
20		Прыжки через барьеры 8x8-10	повторно	85-95	2-3
21		Прыжки через барьеры 2x10,2x8,2x6,2x5	повторно	80-90	2-3
22		Прыжки в длину с места 4-6x5-8	повторно	80-90	2-3
23		Прыжки в высоту с места 4-6x5-8	повторно	80-90	2-3
24		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 4-8 x 5-15	повторно	80-95	2-3
25		Метание набивного мяча различными способами 4-8 x 8-12	повторно	75-95	1-2



26		Приседания, выпады с собственным весом 3-6 x 15-25	повторно	75-90	1-2
27		Приседания, выпады с отягощениями (гантели, набивные мячи) 3-6 x 8-15	повторно	75-90	1-2
28		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упоре лежа сзади на гимн. скамейке 4-7 x 3-15	повторно	75-95	1-2
29		Общеразвивающие, гимнастические упражнения с предметами и без 1-3 x 5-15	повторно	75-95	до 1 мин
30	Обучение и совершенствование техники метаний	Метание малого мяча с места до 30 бросков	повторно	75-95	до 1 мин
31		Метание малого мяча с разбега до 30 бросков	повторно	75-95	до 1 мин
32		Броски набивного мяча 3-5 x 5-10 бросков	повторно	75-95	1-2 мин
33	Развитие и совершенствование гибкости	Наклоны вперед из И.П. стоя, сидя 5-7x25-30	повторно	70-85	2-3
34		Махи ногами стоя прямо, боком 4-6x12-20	повторно	70-85	2-3
35		Наклоны и удержания с помощью партнера 4-6x 30-50секунд.	повторно	75-90	2-3
36	Развитие и совершенствование координационных способностей, обучение технике физических упражнений	Кувырки вперед и назад сериями 5-6x3-5	повторно	50-70	1-2
37		Прыжки на одной и двух ногах с поворотами 90, 180 градусов 5-7x15-25	повторно	50-70	1-2
38		Игры и игровые задания с бегом, прыжками, сменой направления, спортивные игры до 30мин.	Равномерно, повторно	60-80	5-7

39		Обучение играм и элементам спортивных игр.	повторно	50-70	1-2	
40		Обучение гимнастическим упражнениям	повторно	50-70	1-2	
41	Развитие и совершенствование техники прыжков	Прыжки в длину с места (приземление в песок выбрасывая ноги вперед) 10-20	повторно	60-90	До 1 мин.	
42		Прыжок в длину отталкиваясь одной ногой с приземлением в песок 10-15	повторно	70-95	До 1 мин.	
43		Прыжок в длину «в шаге» с приземлением на маховую ногу и переходом на бег х 10-15	повторно	70-95	1-2	
44		Прыжок в длину «в шаге» с приземлением на опорную ногу и переходом на бег х 10-15	повторно	70-95	1-2	
45		Прыжок в длину с укороченного разбега способом согнув ноги 8-12	повторно	70-95	2-3	
46		Прыжок в длину с полного разбега способом согнув ноги 6-8	повторно	70-90	3-4	
47		Прыжок в высоту способом «перешагивание» 8-15	повторно	80-90	1-3	
48		Развитие и совершенствование техники бега	Изучение и повторение техники специальных беговых упражнений 6-12 х до 30м.	повторно	75-90	До 1 мин.
49	Изучение и повторение техники специальных прыжковых упражнений 6-12 х до 30м.		повторно	90-75	До 1 мин.	

		6-12 х до 30м.			
50		Высокий старт и стартовый разгон 6-12 х 20-30м.	повторно	75-90	1-3 мин
51		Низкий старт и стартовый разгон 6-12 х 20-30м.	повторно	75-90	1-3мин.
52		Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции 4-8 х 20-30м.	повторно	75-90	1-3
53		Техника бега по дистанции в спринте Отрезки 40-60м х 4-7	повторно	75-90	1-3
54		Специальные упражнения с барьерами 4-8 х 6-10 барьеров	повторно	50-70	До 1 мин.
55		Техника барьерного бега отталкивание и переход через барьер 12-18	повторно	80-95	-2
56		Низкий старт и преодоление первого барьера х5-8	повторно	60-95	2-3

**Тематическое планирование для учащихся III-4**

№ занятия	Тема занятия, основная направленность	Кол-во часов
1	Обучение технике специальных беговых упражнений. Развитие выносливости.	3
2	Прыжок в длину с места. Техника приземления.	3
3	Прыжок в длину с места. Техника приземления.	3
4	Прыжок в длину с разбега. Обучение приземлению.	3
5	Обучение технике специальных беговых упражнений. Развитие гибкости.	3
6	Обучение технике специальных беговых упражнений. Развитие гибкости.	3
7	Прыжок в длину с разбега. Обучение отталкиванию.	3
8	<i>Участие в соревнованиях Открытое первенство ДЮСШ п.Сангар</i>	
9	Прыжок в длину с разбега	3
10	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание и полет «в шаг»	3
11	Обучение технике специальных беговых упражнений. Развитие силы.	3



	Обучение технике специальных беговых упражнений. Развитие силы	3
12	Прыжок в длину с разбега. Разбег в 8-10 шагов и отталкивание	3
13	Изучение игры: «перестрелка»	3
	Прыжок в длину с разбега. Разбег в 8-10 шагов и отталкивание	3
14	<i>Участие в соревнованиях</i>	
15	Обучение технике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей.	3
16	Обучение технике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей.	3
17	Прыжок в длину с разбега. Разбег и отталкивание	3
18	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники	3
19	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники	3
20	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
21	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
22	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
23	Обучение технике специальных беговых упражнений. Развитие скоростно-силовых способностей.	3
24	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники	3
25	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники	3
26	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
27	<i>Участие в соревнованиях: Первенство ДЮСШ по легко атлетическому двоеборью</i>	
28	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
29	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
30	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
31	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
32	<i>Участие в соревнованиях: Первенство ДЮСШ по легкой атлетике (метания)</i>	
33	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
34	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
35	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники	3
36	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
37	Техника бега по прямой в беге на средние дистанции	3
38	Техника бега по прямой в беге на средние дистанции	3
39	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники	3
40	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники	3
41	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
42	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники	3
43	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
44	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
45	Техника бега по прямой в беге на средние дистанции	3



46	Техника бега по прямой в беге на средние дистанции	3
47	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
48	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
49	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
50	Техника бега по прямой в беге на средние дистанции	3
51	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
52	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
53	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	3
54	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	3
55	Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	3
56	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
57	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
58	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
59	Бег на короткие дистанции. Высокий старт и стартовый разгон	3
60	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
61	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
62	Спринтерский бег: бег по дистанции	3
63	Обучение технике гимнастических упражнений Развитие силовых способностей.	3
64	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	3
65	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	3
66	Челночный бег. Остановка и начало движения	3
67	Бег на короткие дистанции. Низкий старт	3
68	Метание малого мяча. Финальное усилие	3
69	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон	3
70	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3
71	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3
72	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон	3
73	Метание малого мяча. Финальное усилие	3
74	Метание малого мяча. Финальное усилие	3
75	Бег на короткие дистанции. Низкий старт и стартовый разгон	3
76	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
77	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
78	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения с предметами	3
79	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения с предметами	3
80	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
81	<i>Участие в соревнованиях: Первенство по ЛА двоеборью «Шиповка юных»</i>	
82	Метание малого мяча. Финальное усилие	3
83	Метание малого мяча. Финальное усилие	3
84	Метание мяча в цель. Игры с метаниями	3
85	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3



86	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3
87	Встречная эстафета. Прием и передача палочки.	3
88	Метание малого мяча с разбега	3
89	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
90	Метание малого мяча с разбега	3
91	Встречная эстафета. Прием и передача палочки.	3
92	Встречная эстафета. Прием и передача палочки.	3
93	Метание мяча в цель. Игры с метаниями	3
94	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3
95	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
96	Встречная эстафета. Прием и передача палочки.	3
97	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения с предметами	3
98	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3
99	Метание малого мяча с разбега	3
100	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
101	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения с предметами	3
102	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
103	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
104	Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	3
105	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
106	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
107	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3
108	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
109	Метание малого мяча с разбега	3
110	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
111	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения с предметами	3
112	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
113	Метание малого мяча с разбега	3
114	Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	3
115	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
116	Метание мяча в цель. Игры с метаниями	3
117	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
118	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения с предметами	3
119	Метание малого мяча с разбега	3
120	Развитие гибкости. Гимнастические упражнения с предметами	3
121	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
122	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3
123	Развитие ловкости. Игры с мячом	3
124	Метание мяча в цель. Игры с метаниями	3
125	Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	3
126	Метание мяча в цель. Игры с метаниями	3
127	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
128	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
129	Метание мяча в цель. Игры с метаниями	3
130	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3
131	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
132	Челночный бег. Развитие координационных способностей	3



133	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
134	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
135	Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	3
136	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
137	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
138	Метание мяча в цель. Игры с метаниями	3
139	Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	3
140	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
141	Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	3
142	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
143	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
144	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
145	Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	3
146	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
147	Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	3
148	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
149	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
150	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
151	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
152	Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки	3
153	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
154	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
155	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
156	<i>Участие в соревнованиях: первенство района по Л/А п.Сангар</i>	
157	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
158	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
159	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
160	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
161	<i>Участие в соревнованиях: Первенство района по легкой атлетике среди учащихся п.Сангар</i>	
162	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
163	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
164	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
165	<i>Участие в соревнованиях: Первенство ДЮСШ по легкоатлетическому 2х-борью</i>	
166	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
167	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
168	Развитие выносливости. Игры с бегом.	3
169	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
170	Развитие скоростных способностей. Бег с низкого старта	3
171	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
172	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	3
174	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
175	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
176	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	3
177	Метание снаряда копье vortex Развитие скоростно-силовых способностей	3
178	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	3



179	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
180	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
181	Метание снаряда копьё vortex Развитие скоростно-силовых способностей	3
182	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
183	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
184	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
185	Спортивные и подвижные игры	3
186	Прыжок в длину с разбега: совершенствование техники	3
187	Метание мяча с разбега на дальность. Игры с бегом и прыжками	3
188	Спортивные и подвижные игры	3
189	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
190	Спортивные и подвижные игры	3
191	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
192	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
193	Метание снаряда копьё vortex Развитие скоростно-силовых способностей	3
194	Спортивные и подвижные игры	3
195	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
196	Спортивные и подвижные игры	3
197	Метание снаряда копьё vortex Развитие скоростно-силовых способностей	3
198	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
199	Спортивные и подвижные игры	3
200	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
201	Метание снаряда копьё vortex Развитие скоростно-силовых способностей	3
202	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
203	Развитие скоростных способностей на отрезках 30-60м	3
204	Спортивные и подвижные игры	3
205	Кроссовый бег Развитие выносливости	3
206	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	3
207	Метание снаряда копьё vortex Развитие скоростно-силовых способностей	3
208	Спортивные и подвижные игры	3
209	Спортивные и подвижные игры	3
210	Развитие скоростных способностей на отрезках 30-60м	3
211	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	3
212	Развитие скоростных способностей на отрезках 30-60м	3
213	Игры с бегом и прыжками	3
214	Спортивные и подвижные игры	3
215	Развитие выносливости в беге на средние дистанции	3
216	Развитие скоростных способностей на отрезках 30-60м	3
217	Спортивные и подвижные игры	3
218	Барьерный бег. Техника упражнений с барьерами	3
219	Спортивные и подвижные игры	3
220	Специальные упражнения барьериста	3
221	Спортивные и подвижные игры	3



	222	Отталкивание и переход через барьер	3
	223	Спортивные и подвижные игры	3
	225	Барьерный бег. Преодоление 1 го барьера с 4х шагов.	3

**Материал для освоения в процессе теоретической, тактической, психологической подготовки учащихся(9 часов)**

Темы для изучения:

- Правила безопасности во время тренировочных занятий (1 час)
- Физическая культура и спорт в стране, регионе (1 час)
- Легкая атлетика в России, области, районе. (1 час)
- Спортсмены и легкоатлеты страны, региона, района, выпускники ДЮСШ. (1 час)
- ЕВСК по легкой атлетике(1 час)
- Личная и общественная гигиена(1 час)
- Режим дня школьников, занимающихся спортом(1 час)
- Режим питания юных спортсменов(1 час)
- Цели и задачи разминки, других частей занятия(1 часа)
- Особенности техники выполнения различных физических упражнений(1 часа)
- Физические качества спортсмена, особенности развития и тренировки(1 часа)
- Врачебный контроль и самоконтроль, способы самоконтроля(1 часа)
- Дневник самоконтроля спортсмена(2 часа)
- Спортивный травматизм и меры его предупреждения(1 часа)
- Первая доврачебная помощь пострадавшим(1 часа)
- Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям(1 часа)
- Утомление и восстановление(1 часа)

План участия спортсменов-учащихся НП-4 в физкультурно-спортивных мероприятиях в 2024-2026 учебном году согласно календарного плана спортивно – массовой работы МБОУ ДО «ДЮСШ п. Сангар».

**Контрольно-переводные нормативы.**

Бег на 30 метров	Юноши Девушки	Не более 6.0с Не более 6.2с
Бег 100 метров	Юноши Девушки	Не более 15 с Не более 17 с
Прыжок в длину с места	Юноши Девушки	Не менее 1.40см Не менее 1.30см
Прыжок в длину с разбега	Юноши Девушки	Не менее 3.50 см Не менее 3.00 см
Тройной прыжок с места	Юноши Девушки	Не менее 4.00см Не менее 3.80см
Челночный бег 3/10 метров	Юноши Девушки	Не более 9.5сек. НЕ более9.8сек

#### Литература:

1. «Путь к успеху». Н.Г. Озолин, Москва, ФиС, 1985 г.
2. Книга тренера по лёгкой атлетике. А.Н. Макаров, Москва, ФиС, 1987 г.
3. Бег на короткие дистанции. Программа для ДЮСШ, Москва 2003 г.
4. Прыжки. Программа для ДЮСШ, Москва 2005 г.
5. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса А.Н. Бондарчук, Москва 2007 г.
6. Эстафетный бег. В.М. Маслаков, О.М. Мирзов, Москва 2009 г.
7. Спринтерский бег. Э.С. Озолин, Москва 2010 г.
8. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. В.Б. Попов, Москва 2012 г.