

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ГИМНАЗИЯ №12»

Рассмотрена и одобрена на  
заседании кафедры  
Руководитель кафедры  
М.А. Несмеянова  
«01» 09 2022 г.

Утверждена руководителем  
МОУ «Гимназия №12»  
А.Н. Юркин  
«01» 09 2022 г.



**Методическая программа по отбору спортивно-одаренных  
детей и их ориентированности для занятий легкой атлетикой**

Разработал:  
Учитель физической культуры  
Забродин Роман Анатольевич

Саранск, 2022 г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	3-4
Нормативы физической подготовленности в учебно-тренировочных группах 1 <sup>го</sup> года обучения, 2 <sup>го</sup> года обучения, 3 <sup>го</sup> года обучения, 4 <sup>го</sup> года обучения.....	5-6
Нормативы для перевода по годам обучения на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.....	7
Заключение.....	8
Литература.....	9

## Пояснительная записка

Программа занятий легкой атлетикой рассчитана на школьников от 9 до 17 лет. Она предусматривает теоретические и тактические тренировочные занятия, выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях разного уровня.

Содержание учебно-тренировочных занятий должно примерно соответствовать требованиям данной программы с учетом региональных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Все учащиеся проходят следующие этапы: 1 этап- группа начальной подготовки (10—11 лет); 2 этап- группа учебно-тренировочная первого года обучения (12-13 лет); 3 этап- группа учебно- тренировочная второго года обучения (14-15 лет); 4 этап- группа спортивного совершенствования (16-17 лет).

Основная цель многолетней подготовки школьников- воспитание спортсменов высокой квалификации и потенциального резерва сборных команд для Республики Мордовия и России.

Многолетний процесс тренировочных занятий предусматривает решение следующих задач:

1. Разностороннее и гармоничное физическое развитие, укрепление здоровья.
2. Подготовка спортсменов высокой квалификации.
3. Теоретическая подготовка на основах педагогики, биомеханики, лечебной физической культуры.

Условиями реализации поставленных задач являются системные практические и теоретические занятия, выполнение контрольных нормативов, проведение восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях различного уровня.

Широкий спектр различных учебно- тренировочных занятий позволяет сделать весь запланированный тренировочный процесс интересным и эффективным.

Нормативы физической подготовки обозначены в таблицах № 1,2,3,4,5.

Нормативы физической подготовленности в учебно-тренировочной группе 1-го года обучения.

Таблица № 1

№	Контрольные упражнения	Группы тестирования							
		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1.	Бег 100 м	14.0	15.0	13.6	14.8	13.3	14.6	13.1	14.4
2.	Бег 300 м	47.5	51.2	46.7	50.4	45.7	49.5	45.1	49.1
3.	Прыжки в длину с места см	195	165	200	170	205	175	210	180
4.	Тройной прыжок в длину с места см	600	560	630	600	670	640	700	650

Нормативы физической подготовленности в учебно-тренировочной группе 2-го года обучения

Таблица № 2

№	Контрольные упражнения	Группы тестирования							
		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1.	Бег 100 м	13.0	14.3	12.8	14.2	12.5	14.1	12.2	14.0
2.	Бег 300 м	45.5	49.5	43.8	48.5	42.8	47.8	42.2	47.2
3.	Прыжки в длину с места см	215	185	220	190	225	195	230	200
4.	Тройной прыжок в длину с места см	705	645	725	655	745	665	755	675

Нормативы физической подготовленности в учебно-тренировочной группе 3-го года обучения

Таблица № 3

№	Контрольные упражнения	Группы тестирования							
		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1.	Бег 100 м	11.7	13.4	11.6	13.3	11.5	13.2	11.4	13.0
2.	Бег 300 м	40.0	45.5	35.5	45.8	39.8	44.2	39.0	44.5
3.	Прыжки в длину с места см	225	225	260	230	265	235	270	240
4.	Тройной прыжок в длину с места см	790	690	750	700	800	705	800	710

Нормативы физической подготовленности в учебно-тренировочной группе 4-го года обучения

Таблица № 4

№	Контрольные упражнения	Группы тестирования							
		10-11 лет		12-13 лет		14-15 лет		16-17 лет	
		Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
1.	Бег 100 м	12.1	13.9	12.0	13.8	11.9	13.6	11.8	13.5
2.	Бег 300 м	42.5	47.8	41.8	47.5	41.5	46.8	40.8	45.8
3.	Прыжки в длину с места см	235	205	240	210	245	215	250	220
4.	Тройной прыжок в длину с места см	745	755	760	675	775	685	785	680

Нормативы для перевода по годам обучения на учебно-тренировочном этапе  
и этапе спортивного совершенствования

Таблица № 5

Контрольные упражнения	Юноши						Девушки							
	Учебно-тренировочный этап				Спортивного совершенствования		Учебно-тренировочный этап				Учебно-тренировочный этап			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год
1 Бег 100 м		13.0	12.1	12.0	11.6	11.5	11.4		14.3	13.9	13.4	13.0	12.9	12.8
2 Бег 300 м	48.0	46.0						51.5	49.0					
3 Тройной прыжок с места см			700	760	750	800	830	600	615	630	650	670	700	740
4 Длина с места	210	230	245	270	272	273	275	180	200	220	240	241	242	243

## Заключение

Для юных легкоатлетов на короткие дистанции тестирование целесообразно проводить не менее 3-5 этапов в год. Цель тестирований – определение уровня физической подготовленности и его динамики в тренировочном и соревновательном процессах. Для определения исходного состояния – уровня физической подготовленности тестирование можно провести в сентябре. Целью дальнейших тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок с их дальнейшей корректировкой. Текущее тестирование проводится за 1 неделю до начала основных соревнований с целью определения уровня готовности для выполнения запланированных результатов.



## Литература

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В., Легкая атлетика М. 2006
2. Горбунов Е.Н., Мартынова Б.И., Психология физического воспитания и спорта М., 2004
3. Погадаев Г.И., Полтиевич Р.Л., Решетников Ф.Л., Клемецин Ю.Л., Физическая культура М., 2007
4. Шаулин В.Н., Обучение двигательным действиям с позиции гуманизации/физическая культура в школе/1992, №1. №2.
5. Питер Дж., Л. Томпсон, Введение в теорию тренировки М., 2010