

СХВАЛЕНО

Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
11.06. 2024, протокол № 7

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 11.06. 2024 року № 37
В.о. директора
Олег ДЕРЛЮК



РОБОЧА ПРОГРАМА
для відділення легкої атлетики
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма
укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена
та ухвалена Виконкомом Громадської спілки
«Легка атлетика України», отримала експертну
оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України
та Державного науково-дослідного інституту
фізичної культури і спорту України

Заступник директора
з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту
відділення легкої атлетики



Юрій СЕНДЕЦЬКИЙ

I. Теоретичні заняття проводяться за наступним

тематичним планом:

№	Назва теми	6-7 кл. (год)	8-9 кл. (год.)	10 кл. (год.)	11 кл. -I курс (год.)	II - III курс (год.)
1.	Історія розвитку легкої атлетики	2	2	2	2	2
2.	Короткі відомості про побудову і функції організму	2	2	2	2	2
3.	Гігієна – загартовування, лікарський контроль та самоконтроль	3	4	4	4	4
4.	Основи техніки видів легкої атлетики	5	6	6	6	6
5.	Методика навчання техніки видів легкої атлетики	5	5	6	7	7
6.	Методика тренування у видах легкої атлетики	4	5	5	5	5
7.	Організація, проведення та суддівство змагань з легкої атлетики	3	4	4	5	6
Всього:		24	28	29	31	32

II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп

Група видів	Стать	Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп									Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп											
		6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	II клас		I курс		II курс		III курс
																п	к	п	к	п	к	п
Спринт	юнаки	24/5	24/4	24/4	27/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	II юн	II-I юн	I юн-III	III	II	II	I	I	I-KMC	KMC	KMC	KMC-MC
	дівчата	24/5	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	II юн	II-I юн	III	III	II	I	I	I-KMC	I-KMC	I-KMC	KMC	KMC
Витривалість	юнаки		24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2		II юн	III юн	I юн	III	II	I	I	I-KMC	I-KMC	KMC	KMC
	дівчата		24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2		к/н	I юн	III-II	II	II	I	I	I-KMC	I-KMC	KMC	KMC
Стрибки	юнаки	24/4	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	II юн	I юн	III	II	II	II	I	I	I-KMC	KMC	KMC-MC	MC
	дівчата	24/4	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	III юн	II юн	I юн-III	III-II	II-I	II	I	I	KMC	KMC	KMC-MC	MC
Метання	юнаки			24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2			I юн-III	III	II	II-III	II-I	I	KMC	I-KMC	KMC	KMC
	дівчата			24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2			I юн-III	I юн	III	II	I-II	I	I-KMC	I-KMC	KMC	KMC
Багатоборство	юнаки		24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2		к/н	III юн	I-II юн	III	II	I	I	I	I	KMC	KMC
	дівчата		24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2		к/н	III юн	I-II юн	III	II	I	I	I	I	KMC	KMC

III. Тематичний навчальний план підготовки з легкої атлетики

Вид підготовки	КЛАС НАВЧАННЯ				
	6-7 клас	8-9 клас	10 клас	11 клас/ I курс	II – III курс
Теоретична	24	28	29	31	32
Загальна фізична	474	474	365	350	340
Спеціальна фізична	112	162	322	516	583
Технічна	74	150	1888	283	330
Допоміжна (півспеціальні) – це рухові дії, які створюють спеціальний фундамент для наступного удосконалення у тій або іншій спортивній діяльності	534	402	464	441	339
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	18	20	24	30	30
Складання контрольних нормативів	12	12	12	13	10
ВСЬОГО:	1248	1248	1404	1664	1664

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів (7 клас)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Загальна фізична	47	38	36	36	34	38	43	40	37	38	44	43	474
Спеціальна фізична	2	8	13	14	12	12	10	15	14	8	2	2	112
Технічна	2	4	7	9	10	8	7	11	11	3	1	1	74
Допоміжна	49	52	48	39	40	35	44	34	38	50	55	50	534
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	-	-	-	18
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	-	3	-	-	12
РАЗОМ:	104	106	106	104	102	102	106	106	106	104	104	98	1248

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів (8-9 клас)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	28
Загальна фізична	47	38	36	36	34	38	43	40	37	38	44	43	474
Спеціальна фізична	4	13	17	19	20	15	12	21	21	14	3	3	162
Технічна	4	8	12	20	22	20	10	22	20	8	2	2	150
Допоміжна	44	43	38	23	20	20	39	16	20	39	52	48	402
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	2	-	-	20
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	2	1	-	-	12
РАЗОМ:	104	106	106	104	102	102	106	106	106	104	104	98	1248

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів (10 клас)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	29
Загальна фізична	40	30	28	27	25	24	34	31	23	30	36	37	365
Спеціальна фізична	18	25	32	31	30	28	29	32	33	26	23	15	322
Технічна	6	10	15	20	22	20	11	17	27	22	14	4	188
Допоміжна	47	49	40	34	35	37	41	31	29	31	38	52	464
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	2	-	2	4	4	-	2	4	4	2	-	24
Складання контрольних нормативів	2	-	-	2	-	3	-	2	-	3	-	-	12
РАЗОМ:	116	118	118	118	118	118	118	118	118	118	116	110	1404

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів (11 клас – I курс)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	31
Загальна фізична	40	30	27	25	23	22	32	29	21	28	36	37	350
Спеціальна фізична	32	40	50	50	49	46	32	52	51	47	45	22	516
Технічна	9	14	23	31	31	30	14	27	33	33	31	7	283
Допоміжна	54	53	37	25	25	30	60	26	23	23	19	66	441
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	4	6	-	-	6	6	6	-	30
Складання контрольних нормативів	-	1	-	2	3	1	-	2	2	2	-	-	13
РАЗОМ:	138	140	140	138	138	137	140	139	138	142	140	134	1664

Орієнтовний річний навчальний план-графік підготовки учнів (II-III курс)

Вид підготовки	Місяць, кількість год.												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	3	2'	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	32
Загальна фізична	35	29	26	25	23	22	32	29	21	28	36	34	340
Спеціальна фізична	32	44	56	56	53	50	36	60	60	58	56	22	583
Технічна	8	18	30	36	36	32	14	26	42	40	38	10	330
Допоміжна	60	46	25	14	18	25	56	18	7	3	1	66	339
Змагальна (офіційні та контрольні змагання)	-	-	-	2	4	6	-	-	4	8	6	-	30
Складання контрольних нормативів	-	1	-	2	1	-	-	2	2	2	-	-	10
РАЗОМ:	138	140	140	138	138	137	140	139	138	142	140	1345	1664

**IV. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(спринт – бар'єри та стрибки) дівчата**

Контрольні нормативи	6 клас									7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	170	180	185	188	190	192	195	198	200	185	188	190	192	195	198	200	205	210
Потрійний з м	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40	5,45	5,50	5,55	5,60
	СФП									СФП								
30 м з/х	4,4	4,38	4,35	4,33	4,30	4,27	4,25	4,22	4,2	4,33	4,30	4,27	4,25	4,22	4,20	4,17	4,13	4,10

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	180	190	200	202	203	205	210	215	220	195	205	210	212	213	215	220	225	230
3-й стрибок з м	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40	5,50	5,60	5,65	5,70	5,50	5,60	5,70	5,90	6,10	6,20	6,40	6,60	6,70
	СФП									СФП								
30 м з/х	4,25	4,22	4,20	4,17	4,14	4,10	4,07	4,03	4	4,1	4,05	4	3,97	3,95	3,9	3,88	3,85	3,8

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	210	213	215	218	220	225	230	233	235	215	218	220	225	230	232	235	237	240
3-й стрибок з м	6,80	6,85	6,90	6,95	7,00	7,05	7,10	7,15	7,20	7,15	7,20	7,30	7,31	7,33	7,35	7,40	7,45	7,50
	СФП									СФП								
30 м з/х	3,85	3,82	3,8	3,77	3,73	3,7	3,67	3,63	3,6	3,65	3,62	3,6	3,57	3,53	3,5	3,47	3,43	3,4

**IV. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(спринт – бар'єри та стрибки) дівчата**

Контрольні нормативи	I курс										II курс									
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	ЗФП										ЗФП									
Стрибок з м	2,20	2,28	2,30	2,35	2,40	2,42	2,45	2,50	2,60	2,29	2,34	2,39	2,44	2,48	2,52	2,56	2,60	2,65		
3-й стрибок з м	7,25	7,30	7,35	7,40	7,45	7,50	7,55	7,60	7,65	7,65	7,70	7,75	7,80	7,85	7,90	7,95	8,00	8,05		
	СФП										СФП									
30 м з/х	3,49	3,46	3,43	3,40	3,37	3,34	3,30	3,26	3,25	3,26	3,24	3,22	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,10		

Контрольні нормативи	III курс									
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗФП									
Стрибок з м	2,32	2,38	2,42	2,50	2,52	2,57	2,60	2,62	2,67	
3-й стрибок з м	7,75	7,80	7,85	7,90	7,95	7,97	8,00	8,05	8,10	
	СФП									
30 м з/х	3,20	3,18	3,16	3,15	3,13	3,12	3,11	3,1	3,09	

**V. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(спринт – бар'єри та стрибки) юнаки**

Контрольні нормативи	6 клас									7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	180	182	185	188	190	195	200	205	210	190	192	195	198	200	208	212	215	220
Потрійний з м	500	510	520	530	540	550	560	565	570	530	540	550	560	570	575	580	585	590
	СФП									СФП								
30 м з/х	4,5	4,4	4,35	4,3	4,25	4,2	4,1	4,0	3,9	4,2	4,15	4,1	4	3,95	3,9	3,8	3,75	3,7

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	200	208	212	215	218	220	222	225	230	210	215	220	225	230	235	240	245	250
3-й стрибок з м	550	560	570	575	580	585	590	595	600	600	610	620	630	640	650	660	670	680
	СФП									СФП								
30 м з/х	4	3,95	3,9	3,8	3,75	3,7	3,67	3,63	3,6	3,8	3,75	3,7	3,65	3,6	3,55	3,5	3,45	3,4

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	220	225	230	235	240	245	250	255	260	230	235	240	245	250	255	260	265	270
3-й стрибок з м	650	710	770	780	790	800	810	820	830	8,2	8,05	8,3	8,35	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8
	СФП									СФП								
30 м з/х	3,6	3,55	3,5	3,45	3,4	3,35	3,3	3,25	3,2	3,4	3,3	3,25	3,2	3,18	3,15	3,1	3,00,5	3

**V. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(спринт – бар'єри та стрибки) юнаки**

Контрольні нормативи	I курс									II курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	2,40	2,45	2,50	2,55	2,60	2,70	2,80	2,90	3,00	2,89	2,90	2,92	2,94	2,95	2,97	2,98	3,00	3,05
3-й стрибок з м	8,20	8,30	8,40	8,51	8,62	8,73	8,84	8,95	9,00	8,95	9,00	9,02	9,04	9,05	9,06	9,08	9,1	9,15
	СФП									СФП								
30 м з/х	3,25	3,20	3,15	3,12	3,10	3,05	2,98	2,90	2,88	3,05	3,00	2,98	2,96	2,90	2,88	2,86	2,82	2,80

Контрольні нормативи	III курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з м	2,90	2,92	2,95	2,97	2,98	3,00	3,05	3,07	3,10
3-й стрибок з м	9,00	9,02	9,05	9,06	9,08	9,10	9,12	9,15	9,20
	СФП								
30 м з/х	3,00	2,98	2,96	2,9	2,88	2,86	2,82	2,80	2,78

**VI. Вступні та перевідні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(біг на середні та довгі дистанції) дівчата**

Контрольні нормативи	6 клас									7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	155	160	162	165	168	170	172	175	180	165	168	170	172	175	178	180	185	190
Потрійний з/м	530	535	540	545	550	555	560	565	570	545	550	555	560	563	568	570	575	580
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	20,0	19,7	19,3	19,0	18,5	18,2	18,0	17,8	17,5	19,3	19,0	18,5	18,2	18,0	17,8	17,5	17,3	17,0

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	170	172	175	180	182	185	190	195	200	180	185	195	197	200	202	205	207	210
Потрійний з/м	570	572	575	576	577	578	580	585	590	610	615	618	620	622	624	626	628	630
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	19,00	18,50	18,20	18,00	17,80	17,50	17,00	16,50	16,00	18,00	17,7,	17,4,	17,1,	16,8,	16,50	16,10	15,80	15,50

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	190	195	200	207	210	212	215	217	220	200	205	208	210	215	217	220	222	225
Потрійний з/м	640	642	643	644	646	648	650	655	660	640	650	670	675	680	685	690	695	700
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	17	16,6	16,2	16	15,8	15,6	15,4	15,2	15	16,5	16,2	16	15,8	15,4	15,1	14,9	14,7	14,5

**VI. Вступні та перевідні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(біг на середні та довгі дистанції) дівчата**

Контрольні нормативи	I курс									II курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	205	208	210	212	215	220	225	230	235	210	217	221	225	228	231	234	237	240
Потрійний з/м	6,78	6,81	6,84	6,87	6,90	6,93	6,96	6,97	7,00	700	706	713	715	717	719	721	723	725
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,2	13,0	15,0	14,9	14,7	14,5	14,3	14,1	13,9	13,7	13,5

Контрольні нормативи	III курс								
	124	140	155	165	175	185	190	195	200
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	215	220	225	230	232	235	238	240	242
Потрійний з/м	716	717	718	719	720	721	723	725	727
	СФП								
Біг 100 м.	15,0	14,5	14,2	14,0	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4

**VII. Вступні та перевідні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(біг на середні та довгі дистанції) юнаки**

Контрольні нормативи	6 клас									7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	160	163	168	170	175	180	183	185	190	170	175	178	180	183	185	190	195	200
Потрійний з/м	550	560	570	580	590	600	610	620	630	580	590	600	620	630	635	640	645	650
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	17,3	17,0	16,7	16,5	16,2	15,9	15,7	15,5	15,3	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3	15,2	15,1	15,0

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	180	183	185	190	195	200	205	210	215	190	192	193	195	200	205	210	215	220
Потрійний з/м	600	610	620	635	640	645	650	655	660	650	655	660	665	670	675	680	690	700
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	16	15,8	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7	14,5	15	14,8	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	205	206	208	210	215	218	220	222	225	210	212	216	218	220	222	226	228	230
Потрійний з/м	700	705	710	715	720	725	730	735	740	730	735	740	745	750	755	760	765	770
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	14,5	14,3	14,1	14	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	14	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13

**VII. Вступні та перевідні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(біг на середні та довгі дистанції) юнаки**

Контрольні нормативи	I курс									II курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП									ЗФП									
Стрибок з/м	215	217	219	221	223	225	230	240	250	220	225	230	237	240	242	245	250	260
Потрійний з/м	760	765	770	775	780	785	790	795	800	770	780	790	795	800	805	810	812	815
СФП									СФП									
Біг 100 м.	13,8	13,3	13,2	13	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	13	12,8	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12

Контрольні нормативи	III курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП									
Стрибок з/м	225	230	237	240	243	245	250	260	265
Потрійний з/м	780	790	795	800	805	810	815	820	825
СФП									
Біг 100 м.	12,8	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12	11,9

**VIII. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(спортивна ходьба) дівчата**

Контрольні нормативи	6 клас										7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗФП										ЗФП								
Стрибок з/м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	1,85	1,90	1,93	1,95	2,03	2,08	2,10	2,12	2,15	
Потрійний з/м	5,30	5,35	5,40	5,45	5,50	5,55	5,60	5,65	5,70	5,45	5,50	5,55	5,60	5,63	5,68	5,70	5,75	5,80	
	СФП										СФП								
Біг 100 м.	18,00	17,7	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4	16,0	17,4	17,2	17,0	16,6	16,2	16,0	15,8	15,6	15,2	
Біг 1000 м.	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	4,10	4,07	4,03	4,00	3,37	3,35	3,50	3,48	3,45	

Контрольні нормативи	8 клас										9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗФП										ЗФП								
Стрибок з/м	1,90	1,93	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,17	2,19	2,00	2,05	2,10	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20	2,22	
Потрійний з/м	5,75	5,80	5,85	5,88	5,90	5,93	5,95	5,97	6,00	6,10	6,15	6,18	6,20	6,22	6,24	6,26	6,28	6,30	
	СФП										СФП								
Біг 100 м.	18,5	18,0	17,5	17,3	17,1	16,9	16,7	16,5	16,0	18	17,7	17,4	17,1	16,8	16,5	16,1	15,8	15,5	
Біг 1000 м.	4,00	3,56	3,54	3,52	3,50	3,48	3,44	3,42	3,40	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,26	3,24	3,22	3,20	

Контрольні нормативи	10 клас										11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗФП										ЗФП								
Стрибок з/м	190	195	200	207	210	212	215	217	220	200	205	208	210	215	217	220	222	225	
Потрійний з/м	640	642	643	644	646	648	650	655	660	640	650	670	675	680	685	690	695	700	
	СФП										СФП								
Біг 100 м.	17	16,6	16,2	16	15,8	15,6	15,4	15,2	15	16,5	16,2	16	15,8	15,4	15,1	14,9	14,7	14,5	
Біг 1000 м.	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,14	3,12	3,10	3,16	3,14	3,13	3,11	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05	

**VIII. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(спортивна ходьба) дівчата**

Контрольні нормативи	I курс										II курс									
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
	ЗФП										ЗФП									
Стрибок з/м	205	208	210	212	215	220	225	230	235	210	215	220	225	230	232	235	238	240		
Потрійний з/м	660	680	690	695	700	705	710	712	715	715	716	717	718	719	720	721	723	725		
	СФП										СФП									
Біг 100 м.	16,3	15,5	15	14,9	14,7	14,5	14,4	14,2	14	15,5	15	14,5	14,2	14	13,8	13,7	13,6	13,5		
Біг 1000 м.	3,14	3,12	3,10	3,09	3,07	3,06	3,04	3,03	3,02	3,11	3,10	3,09	3,08	3,06	3,04	3,02	3,01	3,00		

Контрольні нормативи	III курс									
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗФП									
Стрибок з/м	215	220	225	230	235	238	240	242	245	
Потрійний з/м	716	717	718	720	721	723	725	727	730	
	СФП									
Біг 100 м.	15,2	15,0	14,5	14,2	14,0	13,8	13,7	13,5	13,4	
Біг 1000 м.	3,10	3,09	3,08	3,06	3,04	3,02	3,01	3,00	2,59	

**ІХ. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(спортивна ходьба) юнаки**

Контрольні нормативи	6 клас									7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП'									ЗФП								
Стрибок з/м	140	150	155	160	165	170	175	180	185	160	165	170	175	180	185	190	195	200
Потрійний з/м	400	440	460	480	500	550	590	610	630	500	530	550	580	600	620	630	640	650
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	18,0	17,5	17,3	17,0	16,5	16,3	16,0	15,8	15,5	16,7	16,5	16,3	16,0	15,8	15,7	15,5	15,3	15,1
Біг 1000 м.	3,50	3,45	3,40	3,37	3,35	3,32	3,30	3,27	3,25	3,40	3,35	3,32	3,30	3,27	3,25	3,22	3,20	3,15

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	180	183	185	190	195	200	205	210	215	190	192	193	195	200	205	210	215	220
Потрійний з/м	600	610	620	635	640	645	650	655	660	650	655	660	665	670	675	680	690	700
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	16	15,8	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7	14,5	15	14,8	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14
Біг 1000 м.	3,23	3,22	3,21	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,10	3,15	3,12	3,10	3,06	3,04	3,03	3,02	3,01	3,00

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	205	206	208	210	215	218	220	222	225	210	212	216	218	220	222	226	228	230
Потрійний з/м	700	705	710	715	720	725	730	735	740	730	735	740	745	750	755	760	765	770
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	14,5	14,3	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	14,0	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0
Біг 1000 м.	3,05	3,02	3,00	2,97	2,95	2,93	2,92	2,91	2,90	2,98	2,95	2,92	2,90	2,89	2,88	2,87	2,86	2,85

**IX. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
(спортивна ходьба) юнаки**

Контрольні нормативи	I курс									II курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП									ЗФП									
Стрибок з/м	215	217	219	221	223	225	230	240	250	220	225	230	237	240	242	245	250	260
Потрійний з/м	760	765	770	775	780	785	790	795	800	770	780	790	795	800	805	810	812	815
СФП									СФП									
Біг 100 м.	13,8	13,3	13,2	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	13,0	12,8	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0
Біг 1000 м.	2,50	2,47	2,46	2,45	2,44	2,43	2,42	2,41	2,40	2,45	2,42	2,41	2,40	2,39	2,38	2,37	2,36	2,35

Контрольні нормативи	III курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП									
Стрибок з/м	225	230	237	240		242	250	260	265
Потрійний з/м	780	790	795	800	805	810	812	815	820
СФП									
Біг 100 м.	12,8	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9
Біг 1000 м.	2,45	2,42	2,40	2,39	2,38	2,37	2,36	2,35	2,33

Х. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (метання) юнаки

Контрольні нормативи	6 клас									7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	160	165	170	175	180	185	190	195	200	175	180	185	190	195	200	205	210	215
Потрійний з/м	400	420	440	460	480	490	510	530	550	460	470	480	490	510	530	550	560	565
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 5 кг.	7,80	8,00	8,20	8,50	8,80	9,00	9,30	9,70	10,0	8,50	8,80	9,00	9,30	9,60	9,80	10	10,20	10,50

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	190	195	200	205	210	215	220	225	230	200	205	210	215	220	225	230	233	235
Потрійний з/м	500	520	540	550	560	565	570	575	580	550	580	600	605	610	615	620	625	630
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 5 кг.	9	9,30	9,60	9,80	10	10,20	10,50	10,70	11	11	11,20	11,40	11,60	11,80	12	12,20	12,50	13

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	215	220	225	230	235	240	245	247	250	230	235	240	245	250	254	256	258	260
Потрійний з/м	620	622	623	625	630	635	640	645	650	655	660	662	665	670	675	680	685	690
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 5 кг.	12,50	12,55	12,60	12,65	12,70	12,80	13	13,30	13,50	13	13,20	13,40	13,50	13,60	13,70	13,80	13,90	14

X. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (метання) юнаки

Контрольні нормативи	I курс									II курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	230	245	250	255	260	270	280	282	284	2,60	2,71	2,74	2,77	2,80	2,84	2,86	2,89	2,90
Потрійний з/м	7,10	7,20	7,30	7,40	7,50	7,55	7,60	7,65	7,70	7,60	7,71	7,77	7,82	7,87	7,92	7,97	8,03	8,10
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 6 кг.	13,50	13,65	13,80	14	14,20	14,40	14,60	14,80	15	15	15,20	15,40	15,50	15,60	15,70	15,80	15,90	16

Контрольні нормативи	III курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	2,84	2,86	2,88	2,90	2,92	2,94	2,96	2,98	3,00
Потрійний з/м	8,10	8,20	8,30	8,40	8,45	8,50	8,55	8,60	8,65
	СФП								
Кидання ядра через голову назад 6 кг.	15,40	15,50	15,60	15,70	15,80	15,90	16,00	16,10	16,20

XI. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (метання) дівчата

Контрольні нормативи	6 клас									7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	140	145	150	155	160	165	170	175	180	150	160	170	175	180	185	190	195	200
Потрійний з/м	430	440	450	470	490	500	505	510	515	470	480	490	500	510	515	520	525	530
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 3 кг.	5,00	5,30	5,50	5,70	6,00	6,30	6,50	6,80	7,00	5,70	6,00	6,30	6,50	6,80	7,00	7,10	7,20	7,30

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	170	175	180	185	190	195	200	205	210	180	183	185	190	195	200	205	210	215
Потрійний з/м	500	510	520	525	530	535	540	545	550	540	545	550	555	560	565	570	575	580
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 3 кг.	6,00	6,40	6,60	6,80	7,00	7,20	7,50	7,70	8,00	8,00	8,40	8,60	8,70	8,80	9,00	9,30	9,70	10

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	190	195	200	205	207	210	212	217	220	200	203	208	210	212	217	220	222	225
Потрійний з/м	560	565	570	575	580	585	590	595	600	600	605	610	615	620	625	630	635	640
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 4 кг.	9,50	10,00	10,20	10,40	10,60	10,80	11,10	11,30	11,50	11,00	11,40	11,60	11,80	12,00	12,20	12,50	12,70	13,00

XI. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки (метання) дівчата

Контрольні нормативи	I курс									II курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	2,00	2,08	2,10	2,12	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,10	2,15	2,20	2,25	2,27	2,30	2,32	2,37	2,40
Потрійний з/м	6,60	6,71	6,82	6,88	6,94	7,00	7,05	7,10	7,15	6,90	6,95	7,00	7,05	7,10	7,15	7,20	7,25	7,30
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 4 кг.	12,00	12,30	12,50	12,60	12,70	12,80	13,00	13,50	14,00	14,50	14,60	14,80	15,00	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50

Контрольні нормативи	III курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	2,20	2,25	2,27	2,30	2,33	2,37	2,40	2,42	2,45
Потрійний з/м	7,30	7,40	7,45	7,50	7,55	7,60	7,65	7,70	7,75
	СФП								
Кидання ядра через голову назад 4 кг.	14,70	14,30	15,0	15,10	15,20	15,30	15,40	15,50	15,60

**ХІІ. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки „багатоборство”
юнаки**

Контрольні нормативи	6 клас										7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗФП										ЗФП								
Стрибок з/м	175	180	185	190	195	200	205	210	215	180	185	193	200	208	212	215	218	220	
Потрійний з/м	540	550	560	570	580	590	600	610	620	570	580	590	600	610	620	630	640	650	
	СФП										СФП								
Біг 30 м. з/х	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,75	3,7	

Контрольні нормативи	8 клас										9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗФП										ЗФП								
Стрибок з/м	200	208	212	215	218	220	222	225	230	210	215	220	225	230	235	240	245	250	
Потрійний з/м	550	560	570	575	580	585	590	595	600	600	610	620	630	640	650	660	670	680	
	СФП										СФП								
Біг 30 м. з/х	4	3,95	3,9	3,8	3,75	3,7	3,67	3,63	3,6	3,8	3,75	3,7	3,65	3,6	3,55	3,5	3,45	3,4	

Контрольні нормативи	10 клас										11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	ЗФП										ЗФП								
Стрибок з/м	220	225	230	235	240	245	250	255	260	230	235	240	245	250	255	260	265	270	
Потрійний з/м	650	710	770	780	790	800	810	820	830	820	825	830	835	840	850	860	870	880	
	СФП										СФП								
Біг 30 м. з/х	3,60	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,40	3,30	3,25	3,20	3,18	3,15	3,10	3,00,5	3,00	

**ХІІ. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
„багатоборство” юнаки**

Контрольні нормативи	І курс									ІІ курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	240	245	250	255	260	270	280	290	300	289	290	292	294	295	297	298	300	305
Потрійний з/м	845	850	855	860	870	880	890	900	910	895	900	902	904	905	906	908	910	915
	СФП									СФП								
Біг 30 м. з/х	3,25	3,20	3,15	3,12	3,10	3,05	2,98	2,90	2,88	3,00,1	3,00	2,98	2,96	2,90	2,88	2,86	2,82	2,80

Контрольні нормативи	ІІІ курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	292	294	295	297	298	300	305	310	315
Потрійний з/м	902	904	905	906	908	910	915	918	920
	СФП								
Біг 30 м. з/х	2,98	2,96	2,90	2,88	2,86	2,82	2,80	2,78	2,75

**ХІІІ. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
„багатоборство” дівчата**

Контрольні нормативи	6 клас									7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	160	165	170	175	180	182	185	188	190	175	180	182	185	188	190	195	200	205
Потрійний з/м	480	490	500	510	520	525	530	535	540	510	515	520	525	530	535	540	550	560
	СФП									СФП								
Біг 30 м. з/х	4,60	4,55	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,4	4,37	4,33	4,30	4,27	4,23	4,20	4,15	4,1

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	180	190	200	202	203	205	210	215	220	195	205	210	212	213	215	220	225	230
Потрійний з/м	520	525	530	535	540	550	560	565	570	550	560	570	590	610	620	640	660	670
	СФП									СФП								
Біг 30 м. з/х	4,25	4,22	4,20	4,17	4,14	4,10	4,07	4,03	4,00	4,10	4,05	4,00	3,97	3,95	3,90	3,88	3,85	3,80

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	210	213	215	218	220	225	230	233	235	215	218	220	225	230	232	235	237	240
Потрійний з/м	680	685	690	695	700	705	710	715	720	715	720	730	731	733	735	740	745	750
	СФП									СФП								
Біг 30 м. з/х	3,85	3,82	3,80	3,77	3,73	3,70	3,67	3,63	3,60	3,65	3,62	3,60	3,57	3,53	3,50	3,47	3,43	3,40

**ХІІІ. Вступні та перевідні контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки
„багатоборство” дівчата**

Контрольні нормативи	І курс									ІІ курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	220	228	230	235	240	242	245	250	260	225	230	240	247	250	255	258	260	265
Потрійний з/м	750	760	765	768	770	772	775	780	782	770	775	780	785	790	792	795	800	805
	СФП									СФП								
Біг 30 м. з/х	3,40	3,35	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,15	3,21	3,20	3,18	3,16	3,15	3,13	3,12	3,11	3,10

Контрольні нормативи	ІІІ курс								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	240	247	250	255	258	260	265	270	275
Потрійний з/м	780	785	790	792	795	800	805	810	815
	СФП								
Біг 30 м. з/х	3,18	3,16	3,14	3,13	3,12	3,11	3,10	3,08	3,06

XIV. Програмний матеріал (спринт, бар'єри)

З.Ф.П.

1. Загально-розвиваючі вправи без предметів та з предметами.
2. Крос у рівномірному темпі.
3. Спортивні ігри.
4. Гімнастичні та акробатичні вправа.
5. Плавання.

С.Ф.П.

I. Розвиток швидкісно-силових якостей:

1. Біг з н/старту до 60 м.
2. Біг з ходу до 60 м.
3. Біг з низького старшу з гандікапом (м).
4. Різні стрибки та стрибкові вправи.
5. Вправи з набивним м'ячем, кулею.
6. Вправи зі штангою до 50 % від ваги спортсмена.
7. Вправи зі штангою більше 50% від ваги спортсмена.

II. Розвиток спеціальної витривалості.

1. Повторний біг 80-100 м.
- 80 – 85%, - 90 - 95%
2. Повторний біг до 200м.
- 80 – 85%, - 90- 9Б %
3. Повторний біг до 300м.
- 80 - 85%, - 90 - 95%
4. Перемінний біг 60, 100, 200 м. швидко, відповідно стільки ж повільно.
5. Інтервальний біг на відрізках.
6. Крос у перемінному темпі.

С.Т.П.

1. Спеціальні бігові вправи.
2. Біг з прискоренням.
3. Біг з низького старту
4. Естафети біг.
5. Оволодіння технікою інших л/атлетичних вправ.
 - а). спеціальні вправи бар'єриста;
 - б). біг з бар'єрами;
 - в). стрибки у довжину з розбігу;
 - г). стрибки у висоту з розбігу.

XV. Програмний матеріал (біг на середні, довгі дистанції, та спортивна ходьба).

Загальна фізична підготовка.

Мета і завдання:

Розвиток основних функціональних систем організму. Оволодіння різноманітними уміннями та навиками. Виховання здібностей проявляти швидкість, витривалість, силу та інші фізичні якості.

Створення умов для успішних виступів з бігу на середні дистанції.

Засоби розвитку загальної фізичної підготовки.

- Загально-розвиваючі вправи.
- Вправи для розвитку гнучкості, спритності і сили.
- Вправи на снарядах (перекладина, гімнастична стінка).
- Вправи з особистого вагою.
- Акробатичні вправи.
- Спортивні ігри,
- Плавання.
- Туристичні походи.

Спеціальна фізична підготовка.

Мета і завдання:

- Розвиток загальної витривалості.
- Розвиток швидкості.
- Розвиток спеціальної працездатності (аеробних можливостей).
- Розвиток волевих якостей виявлених в екстремальних умовах, змагальної діяльності.
- Розвиток здібностей бігунів до реалізації функціональних можливостей в умовах змагальної діяльності.

Засоби розвитку спеціальної фізичної підготовки.

- Рівномірний кросовий біг в аеробному режимі - пульс 120-130 уд. за хв./біг в розминці - заминці, відновлюючий біг до 45 хв.
- Рівномірний кросовий біг в аеробному режимі-пульс 140-150 уд. за хв. (кросовий біг 45хв. До 1 год. 30 хв).
- Кросовий біг в змішаному режимі (темповий біг).
- Контрольний біг.
- Біг на відрізках від 100 до 600м.
- Біг на довгих відрізках від 1000 до 3000 м.
- С трибкові вправи (стрибка з місця, з йоги на ногу).
- Спеціальні бігові вправи.

Техніко-тактична підготовка.

Мета і завдання.

- Вдосконалення техніки бігу.
- Вдосконалення тактичної майстерності.

Засоби опанування і вдосконалення техніки.

- Тривалий біг у рівномірному повільному темпі.
- Спеціальні повторні пробіжки на техніку на окремих відрізках дистанції з пониженою та оптимальною інтенсивністю.
- Спеціальні бігові та стрибкові вправи.
- Біг зі зміною швидкості на окремих відрізках.
- Вдосконалення техніки старту та стартового прискорення.

Засоби опанування та вдосконалення тактики

- Вибір місця на старті.
- Постійна зміна темпу бігу.
- Біг із заданою швидкістю по кругах і окремих відрізках дистанції.
- Пробігання перших відрізків з підвищеною швидкістю.
- Швидкий біг зі старту у групі, вибір місця і встановленню необхідного темпу і ритму на дистанції.
- Пробігання другої половини дистанції швидше, ніж першої.
- Обгін суперника з різних ситуаціях.
- Лідирування.

Засоби опанування і вдосконалення техніки і тактики спортивної ходьби.

- Ходьба у повільному та швидкому темпі з акцентом на переكات з п'ятки на носок (нормальним та укороченим шагом).
- Імітація рухів рук у повільному та швидкому темпі.
- Імітація повороту таза, стоячи на одній та двох ногах.
- Ходьба у важких умовах (зі зміною напрямку, з навантаженням, подоланням підйомів та спусків).
- Рухи тазом при ходьбі нормальним та скороченим кроком.

XVI. Програмний матеріал (стрибки).

Загально-фізична підготовка.

Туристичні походи в горах, кроси, кругове тренування, спортивні ігри, гімнастика, акробатика, силові вправи локального характеру, силові вправи з навантаженням, метання л/атлетичних знарядь, біг по піску, плавання.

Спеціально-фізична підготовка

1. Вправи для розвитку швидкості:
спринт 20-60 м, біг на горку, з горки, біг повторний на відрізках 100-150 м.
2. Вправи для розвитку сили:

спеціальні вправи зі штангою, партнером, власною вагою тіла. Вправи ізометричного характеру (кути згину наближені до стрибків у висоту).

3. Вправи для розвитку вибухової сили:

багатоскоки (скачки) стрибки через перешкоди, стрибки у глибину з відштовхуванням, вправи з навантаженням балістичного характеру.

Спеціально-технічна програма:

Стрибки у довжину і висоту з місця, з коротких розбігів, з повного розбігу. Стрибки в довжину і висоту різними способами,

Вихопи (відштовхування) в висоту, довжину з розбігу через перешкоди. Дістання предметів з розбігу.

Махи на місці, в русі. Імітація постановки поштовхової ноги на місці, в русі. Спеціальні вправи для правильної рухової постави. Бігові вправи для розвитку ритмової структури розбігу: біг через перешкоди, біг в заданому ритмі і т.д.

XVII. Програмний матеріал (багатоборство)

З.Ф.П.

1. Загально-розвиваючі вправи без предметів та з предметами.
2. Гімнастичні та акробатичні вправи.
3. Плавання.
4. Спортивні ігри.
5. Крос у рівномірному темпі.

С.Ф.П.

1. Біг з н/старту по 60 м – 96%.
2. Біг з ходу до 60 м • 95%.
3. Біг з н/старту з гандикапом.
4. Різні стрибкові вправи є довжину, висоту, з жердиною.
5. Вправи з набивним м'ячем, ядром, пилком, списом, жердиною, бар'єрами.
6. Вправи зі штангою до 50% від ваги спортсмена.
7. Вправи зі штангою більш 50% РІП ваги спортсмена.
8. Старти з різних положень і на різні сигнали.
9. Повторний біг по 80-100 м.
80 – 85%, 90 –
10. Повторний біг по 200 м
80 – 90%, 90 - 95%
11. Повторний біг до 300-1000 м
80 – 85%, 90 - 95%.
12. Перемінний біг 60, 100, 200 м швидко, відповідно стільки ж повільно.
13. Інтервальний біг на відрізках.
14. Крос у перемінному темпі.

С.Т.П.

1. Спеціальні бігові вправи.
2. Біг з прискоренням.
3. Біг з низького старту.
4. Спеціальні вправи для оволодіння техніки видів легкоатлетичного багатоборства:
 - біг на 100, 200- 400 м.
 - біг на 600,300,1000,1500 м.
 - біг з бар'єрами.
 - стрибки у довжину.
 - стрибки у висоту.
 - стрибки з жердиною.
 - штовхання ядра.
 - метання диску.
 - метання спису.
5. Участь у змаганнях для юнаків у семиборстві, п'ятиборстві, десятиборстві, для дівчат у п'ятиборстві, семиборстві.
6. Удосконалення техніки з урахуванням особистості багатоборця.
7. Подальше удосконалення техніки видів багатоборства по одній із схем технічної підготовки, в залежності від типовості і розвитку фізичних якостей.

XVIII. Програмний матеріал (метання).

З.Ф.П.

1. Загально-розвиваючі вправи без предметів та з предметами.
2. Гімнастичні та акробатичні вправи.
3. Спортивні ігри.

С.Ф.П.

1. Біг з н/старту.
2. Біг з н/старту до 30 – 10 С м.
3. Різні стрибкові вправи у довжину, висоту.
4. Різні стрибкові вправи з місця і розбігу, через перешкоди, бар'єри.
5. Вправи з набивним м'ячем, ядром, пискотом, списом.
6. Вправи зі штангою до 50% від ваги спортсмена.
7. Вправи зі штангою більш 50 S від ваги спортсмена.
8. Старту з різних положень і на різні сигнали.
9. Вправи з навантаженням малої ваги, направлені на розвиток рухомості в плечовому, ліктьовому і тазостегновому суглобах.

С.Т.П.

1. Спеціальні вправи для оволодіння техніки:
 - штовхання ядра
 - метання диску
 - метання спису
 - метання молота
2. Удосконалення техніки з урахуванням особистості.
3. Удосконалення окремих елементів техніки метання, штовхання і сполучень елементів при виконанні заключного зусилля.
4. Удосконалення техніки гальмування після фінального зусилля.
5. Удосконалення ритму розбігу, ритму кидкових кроків, поворотів, розгону снаряду.
6. Виконання і удосконалення вправи в цілому.
7. Удосконалення функції вестибулярного апарату.

XIX. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки легкої атлетики, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки,

підняття тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.

3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.

4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.

5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.

6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.

7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення легкої атлетики.

58

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригую чого характеру.

Під час занять з дівчатами по ЗФП, необхідно використовувати вправи з більшою амплітудою рухів, частою зміною пози, з вираженою ритмічністю і чергуванням напруження і розслаблення. Велике значення для дівчат мають вправи, які розвивають мускули живота і які формують осанку.

XX. Відновлюючі заходи.

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належать:

- раціональне поєднання тренувальної роботи і відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу;
- різноманітність тренувальних засобів і методів;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- психологічні засоби і фактори;

Створення позитивного емоційного фону тренування, оптимальні умови занять, якісний інвентар, художнє оформлення, переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само накази, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегульоване тренування нав'язаний сон-відпочинок, раціональне дозвілля (читання, екскурси та ін.).

- гігієнічні фактори:

(раціональний режим дня, достатній (8-9годин) нічний сон, тренування в сприятливий час-після 8-ї і до 20 -ї години, раціональне харчування, гігієнічні процедури).

Фізіотерапевтичні засоби:

Різноманітний душ (заспокійливий, контрастний, збудливий) вібраційний та ін., ванни (хвойні, перлисті, сольові та ін.; парна і сухо повітряна бані; різноманітні види масажу ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж); зігріваючі розтирання, аероіонізація, кисне терапія, баротерапія, електротерапія-динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення та ін.

XXI. Інструкторська та суддівська практика

1. Складання комплексів вправ з фізичної й тактичної підготовки та проведення їх групою.
2. Проведення підготовчої та основної частини заняття з початкового навчання техніки.
3. Проведення змагань у своїй спортивній школі. Виконання обов'язків головного судді, заступника судді, секретаря. Складання календаря змагань.
4. Загальні положення навчання та тренування.
5. Різноманітність тренувальних засобів і методів.
6. Індивідуалізація тренувального процесу.
7. Психологічні засоби і фактори.
8. Гігієнічні фактори.
9. Фізіотерапевтичні засоби.
10. Уміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної, тактичної підготовки.
11. Уміти самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчати техніки, проводити урок з групами початкової підготовки, навчально-тренувальними групами.
12. Уміти скласти конспект занять.
13. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття.
14. Уміти складати положення про змагання.
15. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань.
16. Уміти організовувати та проводити внутрішньо-шкільні змагання.
17. Отримати звання «Громадський інструктор», «Суддя по спорту».
18. Уміти і знати основи навчання та тренування.
19. Ознайомлення з документацією і підготовка звітної документації.
20. Вивчення дій на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.