АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОГЛИНСКИЙ РАЙОН

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа Белоглинского района»**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА

**по виду спорта**

«Легкая атлетика»

**группа СО – 2года обучения**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

с. Белая Глина 2017г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТА  на заседании педагогического совета МБУ ДО ДЮСШ  Белоглинского района  протокол № \_1\_  от «25» 08. 2017 года |  | УТВЕРЖДЕНА  приказом МБУ ДО ДЮСШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.В. Данилов  № 67 от «25» 08. 2017 года |

Авторы программы:

Дуденкова Н.П.– тренер - преподаватель МБУ ДО ДЮСШ;

Рецензенты:

1. Директор МКУ «ИМЦ» Черкова Ольга Викторовна
2. Зам. директора по учебной работе МБУ ДО ДЮСШ Торяник Людмила Владимировна

# СОДЕРЖАНИЕ

[**СОДЕРЖАНИЕ**](#_Toc407308702) 3

[**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**](#_Toc407308703) 4

[**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**](#_Toc407308705) 7

[**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**](#_Toc407308717) 8

[**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**](#_Toc407308728) 18

[**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**](#_Toc407308729) 19

[**6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**](#_Toc407308730) 20

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа для МБУ ДО ДЮСШ по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» в редакции ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативных документов Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ДЮСШ и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки легкоатлетов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по легкой атлетике в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Система организации физической подготовки в ДЮСШ направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

*Основными задачами программы являются следующие*:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, устойчивости против неблагоприятных сил природы, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование школы движений, практических двигательных умений и навыков, сознательное управление своим телом, сообщение теоретических знаний из области физической культуры и здорового образа жизни.

3. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям баскетболом.

4. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Овладение учащимися методиками для самостоятельных занятий.

6. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники бега метания и прыжков.

7. Создание в процессе обучения атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включение в активную деятельность, создание комфортной обстановки, ситуации успеха.

В тренировочном процессе применяются *образовательные технологии:*

1. *Здоровьесберегающие технологии;*
2. *Технология личностно-ориентированного обучения;*
3. *Игровая образовательная технология;*
4. *Технология проблемного обучения.*

Для занятий легкой атлетикой в ДЮСШ принимаются дети с 6 лет по собственному желанию, изложенному в форме заявления, и с согласия их родителей. Обучение учащихся продолжается до окончания ими школы в возрасте 16-18 лет. Набранные группы сдают промежуточные нормативы, определяющие уровень физической, технической подготовки. Перевод каждого учащегося в группу следующего года обучения осуществляется решением педагогического совета по результатам переводных контрольных нормативов, принятых в конце учебного года.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях. Занятия проходят на спортивных площадках в свободное от занятий учащихся в школе время.

Работа тренеров с воспитанниками организована в течение календарного года. Учебный план также рассчитан на календарный год, т.к. тренировочный процесс не прерывается с уходом тренера в очередной отпуск. Тренер составляет индивидуальный план для каждого воспитанника. В летний каникулярный период организовывается тренировочный сбор для воспитанников школы, как на базе школы в лагере дневного пребывания.

Основной задачей работы является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка учащихся к следующей ступени обучения.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки.

Медицинский контроль за здоровьем учащихся осуществляется дважды в течение года. В случае удачного прохождения осмотра ученики получают допуск к дальнейшим занятиям.

Характеристика вида спорта.

**Лёгкая атле́тика** — [*олимпийский вид спорта*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0)*,* включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.

Объединяет следующие дисциплины: [беговые виды](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [спортивную ходьбу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [технические виды (прыжки и метания)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%8B_%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8), [многоборья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D1%8F), [пробеги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D1%88%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B5) (бег по шоссе) и [кроссы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B3_%D0%BF%D0%BE_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D0%B5%D1%87%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

Руководящий орган — [*Международная ассоциация легкоатлетических федераций*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9)(ИААФ), создана в [1912 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1912_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) и объединяет 212 национальных федераций (на 2011 год). ИААФ даёт следующее определение термину «лёгкая атлетика»: «соревнования на стадионе, бег по шоссе, спортивная ходьба, кросс и бег по горам (горный бег)» Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх [Древней Греции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D1%8F%D1%8F_%D0%93%D1%80%D0%B5%D1%86%D0%B8%D1%8F) ([776 год до нашей эры](https://ru.wikipedia.org/wiki/776_%D0%B3%D0%BE%D0%B4_%D0%B4%D0%BE_%D0%BD._%D1%8D.)).

Современная лёгкая атлетика начала свой путь с отдельных попыток в разных странах проводить соревнования в беге, прыжках и метаниях. Зафиксированы результаты в прыжке с шестом в 1789 г. (1 м 83 см, Д. Буш, [Германия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)), в беге на одну милю в 1792 г. (5.52,0, Ф. Поуэлл, [Великобритания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)) и 440 ярдов в 1830 г. (2.06,0, О. Вуд, Великобритания), в прыжке в высоту в 1827 г. (1.57,5, А. Уилсон, Великобритания), в метании молота в 1838 г. (19 м 71 см, Район, [Ирландия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F)), в толкании ядра в 1839 г. (8 м 61 см, Т. Каррадис, [Канада](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D0%B0)) и др.

Считается, что начало истории современной лёгкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби (Великобритания) в 1837 г., после чего такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Великобритании.

Позднее в программу соревнований стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжести, а в [1851](https://ru.wikipedia.org/wiki/1851) г.— прыжки в длину и высоту с разбега. В 1864 г. между университетами Оксфорда и Кембриджа были проведены первые соревнования, ставшие в дальнейшем ежегодными, положившие начало традиционным двусторонним матчам.

Начало распространению лёгкой атлетики в России было положено в [1888](https://ru.wikipedia.org/wiki/1888) г., когда в [Тярлево](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%8F%D1%80%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%BE), близ [Петербурга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3), был организован спортивный кружок. В том же году там было проведено первое в России соревнование по бегу.

Впервые первенство России по лёгкой атлетике проходило в [1908](https://ru.wikipedia.org/wiki/1908) г. В нём приняли участие около 50 спортсменов.

В [1911](https://ru.wikipedia.org/wiki/1911) г. создаётся Всероссийский союз любителей лёгкой атлетики, объединивший около 20 спортивных лиг Петербурга, [Москвы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B2%D0%B0), [Киева](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D0%B5%D0%B2), [Риги](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B8%D0%B3%D0%B0) и других городов.

В [1912](https://ru.wikipedia.org/wiki/1912) г. российские легкоатлеты (47 человек) впервые участвовали в Олимпийских играх — в Стокгольме. Из-за слабой подготовленности спортсменов и плохой организации выступление российских легкоатлетов прошло неудачно — никто из них не занял призового места.

После [Октябрьской революции 1917 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D1%82%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D1%8F) большую роль в развитии лёгкой атлетики сыграл [Всевобуч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87). По его инициативе в ряде городов состоялись крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось лёгкой атлетике: в [Омске](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BC%D1%81%D0%BA) — [I Сибирская олимпиада](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=I_%D0%A1%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D1%80%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0&action=edit&redlink=1), в [Екатеринбурге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3) — [I Приуральская олимпиада](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=I_%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B0%D0%B4%D0%B0&action=edit&redlink=1), в Ташкенте — Среднеазиатская, в Минеральных Водах — Северокавказская.

В [1922](https://ru.wikipedia.org/wiki/1922) г. в Москве впервые было проведено первенство [РСФСР](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%A1%D0%A4%D0%A1%D0%A0) по лёгкой атлетике.

Первые международные состязания советских легкоатлетов состоялись в 1923 г. Они встретились со спортсменами рабочего спортивного союза Финляндии.

Во всем многообразии видов физических упражнений бег занимает особое место. Во время бега в работу включаются все основные группы мышц, усиливается работа всех органов и систем нашего организма. Бег основа легкой атлетики. Он характеризуется регулярным повторением одного и того же цикла движений, при котором тело « то соприкасается с почвой одной ногой, то летит в воздухе» (П.Ф. Лесгафт). Таким образом, бег относится к группе так называемых циклических движений. Будучи естественным способом передвижения человека, бег в то же время включается в программу всех известных нам соревнований по легкой атлетике. Кроме того, он является составной частью многих других легкоатлетических упражнений, таких, как прыжки в длину, в высоту, тройным, с шестом, метание копья.

**2. Нормативная часть**

**2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки**

минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта баскетбол

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| этап спортивно-оздоровительный подготовки |  | 6 | 14-25 |

**2.2 Годовой учебный план**

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитан на 46 недель.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов** | **В том числе** | |
| **Теоретич.** | **Практич.** |
| **I.** | **Теоретическая подготовка** | 10 |  |  |
| **II.** | **ОФП** | 123 |  | 123 |
| **СФП** | 50 |  | 50 |
| **III.** | **Технические и тактические приемы:** | 73 |  | 73 |
|  | **Прыжок в длину с места** | 11 | 2 | 9 |
| **Метание тенесного мяча** | 12 | 2 | 10 |
| **Челночный бег** | 11 | 1 | 10 |
| **Эстафетный бег** | 13 | 2 | 11 |
| **Низкий старт** | 14 | 2 | 12 |
| **Высокий старт** | 12 | 1 | 11 |
| IV. | **Участие в сор-ях** | 10 |  | 10 |
| V. | **Выполнение контр. нормативов.** | 10 |  | 10 |
|  | **Итого:** | **276** | **10** | **266** |

# 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

На втором году обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются промежуточные контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается па 2 этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 педели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 2-го года обучения такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер.

С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться нижеприведенные задачи:

Повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся.

Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

В ОФП входят: кроссовый бег, подвижные и спортивные игры, общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, другие виды легкой атлетики (прыжки в длину и высоту, толкание ядра, барьерный бег).

Следующий этап - специально-подготовительный - включает задачи:

Дальнейшее повышение уровня специальной физической работоспособности.

Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

В первом соревновательном периоде ставятся такие задачи:

Совершенствование техники спринтерского бега.

Улучшение спортивного результата прошлого сезона в беге на 60 и 100 м на 1-2%.

Для решения этих задач спортсмен участвует в 5-6 соревнованиях при значительном снижении общего объема тренировочных нагрузок.

Во втором подготовительном периоде на общеподготовительном этапе основными задачами будут:

Дальнейшее развитие силовых и скоростно-силовых качеств, главным образом средствами ОФП.

Развитие общей выносливости.

Увеличивается применение средств ОФП, возрастает их интенсивность.

Специально-подготовительный этап включает следующие задачи:

Совершенствование техники спринтерского бега с низкого старта.

Повышение уровня скоростных, скоростно-силовых качеств и уровня специальной выносливости.

На раннем соревновательном этапе ставятся задачи:

Совершенствование техники спринтерского бега в условиях соревнований.

Улучшение спортивного результата прошлого года в беге на 100 и 200 м на 2-3%.

Юный спринтер должен участвовать в 4-5 соревнованиях.

Как показывают научные исследования и спортивная практика, не всегда удается улучшить спортивный результат на протяжении длинного соревновательного этапа. Поэтому в середине соревновательного периода целесообразно ввести специализированный подготовительный этап (4 недели).

Это делается для повышения уровня силовых и скоростно-силовых качеств и подготовки к этапу основных соревнований сезона.

На заключительном этапе годичного цикла (основных соревнований) решаются следующие задачи:

Достижение наивысшего уровня специальной работоспособности.

Улучшение спортивного результата на 5-6% по сравнению с прошлым годом.

Выполнение нормативных показателей по ОФП и СФП.

**3.2 Программный материал для практических занятий.**

Общая физическая подготовка (для учащихся 7-8 лет).

Главная задача - увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи: а) повышение способности проявлять силу;

б) повышение силовой выносливости; в) улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах; г) исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

Упражнения со штангой, гирями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, выжимание лежа, приседания, наклоны, повороты и т.п.). Выполняются до значительного мышечного утомления (до тех пор, пока не нарушится правильность движений) в 1 -3 подходах с интервалом отдыха 2-5 мин.

Упражнения на преодоление веса тела (сгибание разгибание рук в упоре

лежа, подтягивания, приседания, «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине), ветви дерева. Упражнения выполняются «до отказа» в 1 - 3 подхода с интервалом отдыха 1-3 мин.

Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах одновременно). Выполняются «до отказа». Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 мин.

Главная задача - развитие способности проявлять силу.

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к проявлению максимальных усилий; б) повышение способности концентрировать внимание и усилия; в) повышение быстроты движений.

Средства:

Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», выжимание лежа, приседания с весом и т.п.). Выполняются однократно в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 мин.

Те же упражнения со штангой, выполняемые 2-4 раза подряд в 1 - 3 подхода с интервалами отдыха 2-5 мин.

Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек., в 2-4 подхода с интервалами 1-2 мин.

Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, прыгнуть с места на гимнастический стол, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть прыжками дистанцию в кратчайшее время или наименьшим количеством прыжков и т.д.).

Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.) в цель. Расстояние до нее постепенно увеличивается.

Главная задача - повышение быстроты движений.

Сопутствующие задачи: а) улучшение координации движений; б) повышение ловкости; в) повышение общей выносливости.

Средства:

Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек.

Бег на 20-50 метров с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалом 2-3 мин.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

Главная задача - развитие общей выносливости.

Сопутствующие задачи: а) воспитание воли к перенесению утомления; б) укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата; в) выработка умения расслабляться.

Средства:

Бег в равномерном темпе при ЧСС 120-140 уд/мин с постепенным увеличением времени бега от 10-15 мин до 50-60 мин.

Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалка, набивной мяч, палка и др.) и без них. Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течение 5-15 мин.

Главная задача - развитие гибкости.

Сопутствующие задачи:

а) повышение эластичности мышц;

б) улучшение координации движений.

Средства:

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Каждое упражнение выполняется в виде серии из 4-6 повторений с увеличивающейся амплитудой. 2-3 серии с интервалами отдыха 10-20 сек. На все упражнения отводится 8-10 мин.

Главная задача - улучшение координации движений и развитие ловкости.

Сопутствующие задачи:

а) развитие способностей к проявлению «взрывной» силы;

б)воспитание смелости и решительности;

в) развитие гибкости;

г) повышение эластичности мышц;

д) укрепление мускулатуры.

Средства:

Акробатические упражнения выполняются повторно, затрачивая 15-25 мин на все упражнения, включая интервалы отдыха.

Упражнения на гимнастических снарядах выполнять повторно с интервалом отдыха 1-2 мин., затрачивая 15-30 мин на все упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, подвижным играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта.

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, в лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании и подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня с подкидного мостика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на руках, «полушпагат» и «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с возвышения без поворота и с поворотом на 180 градусов и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), 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 защитника вперед, в стороны и 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 и 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 и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями. Комбинированные эстафеты.

Характер и дозировка упражнений общей физической подготовки определяются с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности занимающихся, их индивидуальных особенностей, периодизации учебно-тренировочного процесса (года обучения) и конкретных задач учебно-тренировочного занятия.

Специальная подготовка легкоатлетов – спринтеров 2года обучения

Задачи обучения и тренировки:

- ознакомление с основами техники легкоатлетических упражнений;

- создание правильного представления о технике бега, правильной осанке,

- работе рук во время бега, выносе бедра, постановке стопы;

- обучение специальным беговым упражнениям;

- создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- расширение двигательных возможностей.

Средства и методы обучения спортивной технике

Применение специальных подводящих упражнений:

- бег с ускорением на 20-40 метров с последующим бегом по инерции;

- беговые и прыжковые упражнения;

- стартовые упражнения.

- специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;

Упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты; спринтерский бег от 20 до 80 метров с различной интенсивностью.

Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину и в высоту с разбега; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 30, 60,100, 200 метров, прыжках в длину, в высоту и по общефизической подготовке.

**Комплексы специальных упражнений и методических приемов, способствующих совершенствованию функции расслабления мышц, разработаны Ю.В. Высочиным**

*Комплекс упражнений № 1*

Этот комплекс нужно выполнять ежедневно утром (можно лежа на кровати), повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

Исходное положение (и.п.): лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, соединить их вместе. Сделать глубокий вдох, задерживая дыхание, слегка напрягать мышцы живота и сжимать колени. Через 5 с сделать выдох, расслабить мышцы живота и ног, колени «бросить» в стороны.

И.п. то же. Сделать вдох, поднять прямые ноги и руки, соединить их между собой и удерживать 5 с, затем на выдохе расслабленно «бросить» в и.п.

И.п. то же. Сделать вдох. Сильно прижать прямую ногу к кровати. Через 5 с сделать выдох и расслабиться. Повторить другой ногой.

И.п. то же. Приподнять ногу, медленно выполнять поочередное сгибание и разгибание ног, имитируя езду на велосипеде, при максимальном напряжении мышц бедер. Принять и.п., расслабиться.

И.п. то же. Медленно сгибать и разгибать стопы при максимальном напряжении икроножных мышц, затем расслабиться.

И.п.: стоя, ноги врозь. Сделать глубокий вдох, поднять руки вверх - в стороны, пальцы вытянуты, подтянуться. Напрячь мышцы всего тела, задержать на 5 с дыхание. Внимание сосредоточить на восприятии напряжения мышц (поочередно: рук, шеи, груди, спины, живота, бедер, голени), затем сделать выдох, расслабить все мышцы и перейти в положение низкого приседа, руки вниз, голову свободно опустить.

И.п.: стоя, ноги врозь. Сделать глубокий вдох, вытянуть руки вверх, потянуться, сильно напрячь все мышцы. Через 5 с сделать медленный выдох и расслабить мышцы. Руки свободно «падают» вниз, под- бородок на грудь, ноги в коленях несколько сгибаются, плечи опускаются. Из этого положения сделать несколько легких подскоков, сохраняя расслабленность мышц.

Комплекс упражнений № 2

Этот комплекс нужно выполнять вечером перед сном, повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

И.п.: лежа на спине (на кровати без подушки). Стопы ног свободно развернуты наружу, все мышцы расслаблены. Сделать несколько плавных поворотов головы, обращая внимание на расслабление мышц шеи. Почувствовать при этом тяжесть головы.

И.п. то же. Наклонять голову вперед, напрягая мышцы шеи. Через 5 с расслабиться, дав голове свободно «упасть» в и.п.

И.п. то же. Руки поднять вперед, затем последовательно расслаблять мышцы кисти, предплечья, плечи и «уронить» руки на кровать. Почувствовать тяжесть рук при расслаблении мышц.

И.п. то же. Руки в стороны. Кисти свешиваются с кровати. Плавно разогнуть кисти и затем, расслабив мышцы, дать кистям свободно «упасть». Почувствовать тяжесть кистей при расслаблении.

И.п. то же. Приподнять прямую ногу и затем, расслабив мышцы, «бросить» в и.п. Почувствовать тяжесть ног при расслаблении.

Комплекс упражнений № 3

Можно выполнять на тренировке или в любое свободное время, желательно ежедневно, повторяя каждое упражнение не менее 5-10 раз.

И.п.: стоя одной ногой на возвышении (10-15 см). Поднять другую ногу вперед, напрягая мышцы в течение 5 с, затем быстро расслабить мышцы, дав ноге свободно «упасть», и покачивать ей, как маятником, до полной остановки.

И.п. то же. Выполнить такое же упражнение, отводя прямую ногу назад, слегка наклонив туловище вперед.

И.п. то же. Поднять прямую ногу вперед, поддерживая ее рукой в подколенной области. Через 5 с быстро расслабить мышцы бедра и «уронить» только голень, дав ей свободно качаться.

И.п. то же. Выполнять такое же упражнение без поддержки рукой.

И.п. то же. Бедро поднять вперед на 45°, поддерживая ногу рукой в подколенной области. Напрягая мышцы, прижать голень к бедру. Через 5 с быстро расслабить мышцы, дав голени свободно «упасть», и покачивать ей. То же самое выполнить без поддержки рукой.

Комплекс упражнений № 4

Упражнения этого комплекса можно выполнять на тренировке, после тренировки, в бане, душевой и в любое свободное время. Основная цель заключается в том, чтобы научиться произвольно напрягать и расслаблять основные группы мышц. Исходное положение должно подбираться таким образом, чтобы тренируемая мышца находилась в удобном, полностью расслабленном состоянии, не испытывала напряжения. После принятия и.п. необходимо напрягать только тренируемую группу мышц, стараясь не совершать движений в «заинтересованном» суставе и сохраняя расслабленность всех других мышц. В случае неудачных попыток вначале можно облегчить задачу, создавая искусственное противодействие сокращающейся мышце. После каждого напряжения полностью расслаблять работавшие мышцы, старясь ощутить степень напряжения и расслабления мышц.

Примеры основных исходных положений:

И.п.: лежа на спине, свободно выпрямив ноги (для тренировки разгибателей голени, разгибателей бедра, приводящих мышц, сгибателей туловища и мышц шеи).

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под 90°, стопы упираются в препятствие, чтобы при полном расслаблении мышц не скользили вперед (для тренировки сгибателей голени, сгибателей туловища и икроножных мышц).

И.п.: сидя на стуле (скамейке), слегка согнувшись и свободно положив предплечья на бедра. Ноги согнуты, стоят на полу. Все мышцы расслаблены.

Это положение удобно для отдыха и тренировки грудных мышц, сгибателей туловища, сгибателей предплечья, трапециевидной и широчайшей мышц спины, сгибателей голени и икроножных мышц.

По мере овладения навыком произвольного напряжения и расслабления мышц необходимо усложнять задачу:

а) повышать частоту и силу сокращений, следя за тем, чтобы ненапрягались другие группы мышц.

***Теоретическая подготовка***

*Теоретическая подготовка* является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Приведем примерный учебный план теоретической подготовки. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием.

Как стать сильным, быстрым, ловким (желательно присутствие родителей). Путь к силе, быстроте, ловкости лежит только через занятия физической культурой. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках.

С чего начинали спортивные звезды (желательно присутствие родителей). Характеристика первоначальных результатов, роста, массы, динамики достижений по годам ведущих спортсменов. Примеры, когда больным детям благодаря занятиям бегом удалось восстановить здоровье и добиться выдающихся результатов.

*Личная и общественная гигиена* (желательно присутствие родителей).

*Понятие о гигиене и санитарии.* Уход за телом, полостью рта, зубами. *Гигиенические требования к одежде и обуви*. Поддержание чистоты, гигиены в школе, на улице, в спортивных сооружениях.

*Техника безопасности на занятиях*, предупреждение травм.

*Правила поведения учащихся* на тренировочных занятиях на улице и в зале.

*Инструктаж* учащихся по безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях. Изучение правил пожарной безопасности, дорожного движения и т.д. Особенности одежды при различных погодных условиях.

*Режим для школьников*, занимающихся спортом (желательно присутствие родителей). Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по общеобразовательным предметам с учетом их трудности и режима дня.

Режим питания юных легкоатлетов (желательно присутствие родителей). Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по калорийности, наличию жиров, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.

**Методические рекомендации по содержанию**

**и проведению занятий.**

Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки.

Особенности техники низкого старта и старта в беге на средние дистанции, стартового разгона. Анализ общих основ техники низкого старта и стартового разгона, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления.

Техника бега спринтера и бегуна на средние дистанции и техника финиширования. Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники низкого старта и стартового разгона.

Особенности техники прыжковых упражнений. Анализ общих основ техники прыжков в длину с разбега, в высоту с разбега, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправления.

Особенности развития быстроты и частоты движений. Характеристика понятий «быстрота», «частота движений». Фаза спортивной работоспособности, контроль ее продолжительности при выполнении нагрузок скоростной направленности. Перечень и характеристика упражнений, развивающих быстроту и частоту движений. Пути развития быстроты у бегунов группы с учетом индивидуальных особенностей каждого.

Такова же логика изучения материалов и по темам «Методика развития силы», «Методика развития выносливости», «Скоростно-силовые качества - спутник быстроты».

Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений - интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчета частоты пульса. Определение фаз спортивной работоспособности по данным ЧСС. Оценка напряженности тренировочной работы с помощью ЧСС, выбор оптимальных режимов в соответствии с направленностью беговых нагрузок.

**Педагогический контроль**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом - правильный выбор контрольных упражнений (тестов). При комплектации тестов необходимо исходить из того, что контрольные упражнения должны быть проверены на надежность, информативность и эквивалентность. Вместе с тем, предъявляются повышенные требования к доступности и минимизации числа рекомендуемых для детского тренера средств контроля. Учебная программа предусматривает 7 контрольных упражнений, в том числе спортивный результат на основной дистанции. Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств; все имеют высокую корреляцию со спортивным результатом на основной дистанции и соответствуют статистическим критериям надежности, объективности и информативности.

В беге на короткие дистанции целесообразно проводить этапный контроль четыре раза в год по вышеупомянутым тестам. Для получения исходной информации в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Следующее контрольное тестирование проходит в конце специально-подготовительного этапа. Его цель - проверка эффективности выполненных в течение первого подготовительного периода нагрузок. Третье тестирование проводится в конце второго специально-подготовительного этапа.

Цель - проверка эффективности применяемых нагрузок в течение зимнего соревновательного периода. После второго и третьего тестирования возможна определенная коррекция тренировочных нагрузок в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки па протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Система педагогического контроля в подготовке юных спортсменов основывается на ряде методических положений. Первое из них - целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству. Это значит, что относительные показатели использования своих возможностей, типичные для спортсменов высших разрядов, должны служить ориентиром для определения нормативных требований к юным спортсменам. Второе методическое положение - установка на соразмерность развития физических качеств, т.е. обеспечение их должного соотношения. Реализация этого положения в контрольных показателях общей и специальной физической подготовленности юных спортсменов состоит в том, что контрольные нормативы, определяющие уровень развития отдельных физических качеств спортсмена, должны находиться в оптимальном соотно­шении, характерном для данного этапа многолетней тренировки.

**4.Нормативы общей физической подготовки**

**для промежуточной аттестации**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование  упражнений | Оценки | Контрольные нормативы для мальчиков | | Контрольные нормативы для девочек | |
| 6  лет | 7-8  лет | 6  лет | 7-8  лет |
| 1 | Подъем в сед из и.п. лежа | «5» | 18 | 20 | 18 | 20 |
| «4» | 15 | 17 | 15 | 18 |
| «3» | 13 | 15 | 13 | 15 |
| 2 | Прыжок в длину с места | «5» | 90 | 100 | 85 | 95 |
| «4» | 85 | 95 | 80 | 85 |
| «3» | 60 | 80 | 55 | 75 |
| 3 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа | «5» | 7 | 8 | 6 | 7 |
| «4» | 6 | 7 | 5 | 6 |
| «3» | 5 | 6 | 4 | 5 |
| 5 | Бег 30 м с высокого старта | «5» | 7.5 | 6.4 | 7.5 | 6.6 |
| «4» | 8.0 | 6.7 | 8.0 | 6.9 |
| «3» | 8.5 | 7.2 | 8.5 | 7.2 |
| 6 | «Челночный» бег 3х10 м | «5» | - | 9.0 | - | 10.2 |
|  |  | «4» | - | 10.3 | - | 10.4 |
|  |  | «3» | - | 10.6 | - | 10.8 |

**КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ**

**УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

**бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

**челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. Спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: и возвращается к линии старта, обязательно касаясь линии рукой и так 3 раза.

**прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

**сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

**поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

**Бег 300**

**5. Перечень информационного обеспечения**

1. Вацула И. и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986," с. 55-57.

2. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

3. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 2005.

4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.

5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура испорт, 1977.

6. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

7. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1987.

9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 19**.**

10. <http://www.neva-la.ru/shortcode/sportivnaya-zhizn/24-dokumenty-polozheniya-kalendari-i-prochee/programmy-podgotovki-po-vidam-legkoj-atletiki/70-programma-sportivnoj-podgotovki-po-vidu-legkoj-atletiki-metaniya>.

11. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/02/09/plan-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po-legkoy>.

1. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **п\п** | **Мероприятие** | **Сроки проведения** | **Место проведения** |
| 1 | Соревнования «веселые старты» среди учащихся 2005-2008гг посвященные «Месечнику оборонно-массовой и военно-патриотической работы «Святое дело- Родине служить». | 04.02.2017 | СОШ №5 |
| 2 | Первенство МБУ ДО ДЮСШ по легкой атлетике девушек и юношей 2005-2008гг. | 09.04.2017 | стадион |
| 3 | Первенство МБУ ДО ДЮСШ по легкой атлетике девушек и юношей 2005-2008гг. | 31.05.2017 | стадион |
| 4 | Соревнования «веселые старты» среди учащихся 2005-2008гг посвященные началу зимы. | 26.11.2017 | Спорт комплекс |
| 5 | Соревнования «Новогодние старты»  среди учащихся 2005-2008гг | 09.01.2018 | Спорт комплекс |