

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ ДО «СДЮСШОР»

Протокол № 1

От « 16 » августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СДЮСШОР»

И.Д. Димитров

2015 г.

пр. л 81-06/137-1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 4 ГОДА

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:
ИНСТРУКТОРЫ-МЕТОДИСТЫ
ИВАШОВА Т.В.
СУЧЕНИНОВА Н.Н.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.О. Рыбакова - к.п.н., доцент кафедры ТимФКС и
БЖД ФГБОУ ВПО «ЧГИФК»

Л.А. Брацлесова - заместитель директора по УСП,
методист МБОУ ДОД «ДЮСШ «Темп»

СОЛИКАМСК, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Примерный учебный план	4
1.2. Навыки в других видах спорта	4
1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки	5
1.4. Режим учебно-тренировочной работы	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Требования к технике безопасности	5
2.2. Программный материал для практических занятий	5
2.3. Врачебно-педагогический контроль	7
2.4. Воспитательная работа	7
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	8
3.1. Требования к результатам реализации программы	8
3.2. Нормативы физической подготовки	8
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. Легкоатлетические упражнения составляют основу государственных тестов и нормативов для оценки физической подготовки населения России, начиная с дошкольников и заканчивая лицами зрелого возраста. Занятия легкой атлетикой имеют оздоровительное значение: положительно влияют на развитие всех органов и систем человеческого организма (например, прыжки и метания крепят мышцы, опорно-двигательный аппарат). Программа для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) по легкой атлетике является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522)§
- примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика», Москва 2005 г.;
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/254;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники выполнения легкоатлетических упражнений;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий легкой атлетикой по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки легкоатлетов, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СДЮСШОР обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. **НОРМАТИВНАЯ.** Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.
2. **МЕТОДИЧЕСКАЯ.** Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического контроля. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая подготовка.
3. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);
- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1 до 45 минут для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 – для остальных обучающихся.

1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 1

*Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям
(Примерный учебный план на 46 учебных недель)*

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап
I.	Теоретическая подготовка	14
II.	ОФП, СФП	96
III.	Избранный вид спорта:	138
3.1	Техническая подготовка	96
3.2	Соревновательная подготовка	32
3.3	Контрольные и зачетные требования	10
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
V.	Самостоятельная работа обучающихся	14
	Всего за год	276
	В неделю	6

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из легкой атлетики, так и из других видов спорта (лыжные гонки, спортивные игры, спортивная гимнастика, плавание, езда на велосипеде). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям легкой атлетикой.

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

1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6ч (не менее 3р в неделю)

1.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица №3

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа обучения	Минимальный возраст для зачисления	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	7 лет	276	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий**

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта «Легкая атлетика».

Требования безопасности во время проведения занятия

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку;
- во время бега смотреть только на свою дорожку;
- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку;
- возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками;
- в беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны;
- при беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

Требования безопасности по окончании занятия

Обучающийся должен:

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть руки с мылом.

2.2. Программный материал для практических занятий**2.2.1. Теоретическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

- История развития лёгкой атлетики;
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи;
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние легкоатлетических упражнений на организм;
- Физиологические основы тренировки;
- Основы техники видов лёгкой атлетики;
- Основы методики обучения и тренировки;
- Планирование спортивной тренировки;
- Места занятий, оборудование и инвентарь.

2.2.2. Практическая подготовка

Подготовка юных бегунов на спортивно-оздоровительном этапе

В группах спортивно-оздоровительного этапа 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 контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Общефизическая подготовка

Средства общей физической подготовки включают в себя подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, рук, туловища и ног и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно-локально на определенную группу мышц в течение всего годового цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков, метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

Развитие силы, силовая подготовка

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений Упражнения с отягощениями: штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

Упражнения на снарядах и со снарядами.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты, скоростная подготовка

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: лыжи, коньки, плавание, ходьба.

Подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости, координационная подготовка

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного, неудобного положения.

Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта: гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки включают бег и ходьбу во всех разновидностях. К специальным средствам относятся прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе.

Специальные беговые упражнения на месте и в движении, со снарядами и без снарядов.
Бег или ходьба с высоким пониманием бедер и движениями рук как в беге.
Бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.
Семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса.
Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.
Специальные упражнения на тренажёрах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости).
Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.
Специальные упражнения в парах (с партнёром)
Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростного характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба с выпадами, с отягощением, спрыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Обучение и совершенствование техники.

Бег на средние дистанции.

Ознакомление с техникой бега. Показ, рассказ, анализ видеороликов лучших бегунов. Пробные пробежки на отрезках 60-80м в спокойном темпе. Бег по прямой на отрезках 40-60м широким шагом в медленном темпе с постановкой ноги с наружной части стопы, сохраняя правильную осанку. То же в среднем темпе на отрезках 60-80м, акцентируя проталкивание вперед. Обучение технике бега по виражу, Бег по кругу в медленном и среднем темпе. То же с выбеганием на прямую. Вход в поворот с разбега в 20-30м на медленной, средней и большой скорости. Выбегание с поворота на прямую. Пробежание поворота с предварительным разгоном в медленном, среднем и быстром темпе. Обучение высокому старту. Овладение стартовыми положениями «на старт», «внимание», «марш». Бег с высокого старта по прямой под команду и самостоятельно. То же при входе в поворот. Обучение финишированию. Пробежание финишного отрезка 20-40м с ускорением и с активным набеганием на условную ленточку. Обучение технике бега в целом. Пробежание отрезков 200-300-400м в медленном, среднем и быстром темпе.

Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных и.п. парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами Упражнения с палками. Отведение рук и ног рывком в различных направлениях, из различных и.п., на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, расслабляя мышцы при взмахе вперед, назад, в стороны. Размахивание руками (свободно опущенными) при повороте туловища, наклоны вперед, в стороны, медленный бег, расслабляя мышцы плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении Глубокий вдох и продолжительный выдох.

На этом этапе необходимо:

- создать общее представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубые искажения техники.

Процесс обучение техники строится следующим образом:

- рассказ;
- показ;
- опробование.

2.3. Врачебно-педагогический контроль

Осуществляется врачом учреждения и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям легкой атлетикой допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2.4. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда - задачи, решаемые в процессе воспитательной

деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных легкоатлетов. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное поведение итогов учебной и спортивной деятельности учащихся;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации программы

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции		
Скоростные качества	Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с)	Бег на 30 м с ходу (не более 6 с)
	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Алабин В. Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие - Челябинск, 1977.
2. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
3. *Губа В., Вольф М., Никитушкин В.* Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998.
4. *Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000.
5. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.
6. 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., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>

<http://uchebalegko.ru>

<http://netess.ru>

<http://lib.convdocs.org>

<http://pandia.ru>

<http://lexed.ru>