

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки НО»**

УТВЕРЖДЕНО:

На тренерском совете № 3

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «ФЭК в г. Кулебаки НО»:

Е.А. Лапочкин

«14» ОКТЯБРЯ 2015г.

**Дополнительная общеобразовательная  
программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
по легкой атлетике**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Возраст с 7 лет**

**Составил тренер: А.П. Коженкова**

г. Кулебаки

2015 г.

## 1. Пояснительная записка

Программа по легкой атлетике разработана на основе примерной программы по легкой атлетике для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, составленной в соответствии с Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по спорту, регламентирующему работу спортивных школ и вступления в силу Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- приобретение определенных теоретических знаний и практических умений в избранном виде спорта;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и эстетических качеств;

Целью тренировок является ознакомление обучающихся со всеми видами легкой атлетики, всестороннее физическое развитие, повышение функциональных возможностей организма учащихся.

## **2. Нормативная часть**

Занятия по легкой атлетике могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону.

Подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения.

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).

- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

### **2.1. Содержание работы**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма занимающихся.

2. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

3. Начальная техническая подготовка – освоение многоборных видов легкой атлетики.

4. Привитие интереса к регулярным занятиям легкой атлетикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

5. Основы тактической подготовки.

6. Выявление задатков и способностей учащихся.

7. Приобретение теоретических знаний по легкой атлетике и основам здорового образа жизни

8. Участие в соревнованиях школьного и районного уровня.

Таблица 1: Тренировочные нагрузки

Количество тренировок в неделю	Количество тренировок в день	Продолжительность тренировки (мин.)
3	1	90

## 2.2. Примерная структура учебно-тренировочного занятия

### Подготовительная часть.

Медленный бег 6-12мин

Обще-развивающие упражнения направленные на повышение эластичности мышц, связок и повышение подвижности в суставах

### Основная часть.

Изучение или совершенствование техники легкоатлетических упражнений

Выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств и функциональных возможностей организма (параллельно решаются тактические задачи)

Общая физическая подготовка: упражнения на развитие силы мышц рук, спины и ног, брюшного пресса; на развитие общей выносливости. Упражнения со снарядами( скакалки, гантели, мячи и др.) Подвижные игры, эстафеты.

Специальные беговые и прыжковые (или имитационные) упражнения направленные на повышение технических характеристик основного упражнения

Ускорения на отрезках от 30м до 120м, челночный бег.

### Заключительная часть

Медленный бег 6 мин с целью постепенного снижения функциональной активности организма занимающихся .Восстановительные упражнения.

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, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Значительный отсев из групп часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на спортивно – оздоровительном этапе следует включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. Большое внимание уделяется бегу, который является основой легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний.

Важной составляющей является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что может достигаться специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний.

Таблица 2: Режим учебно-тренировочной

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю
Весь период	7	15	6

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Таблица 3: Примерный учебный план

№	Разделы подготовки	Количество учебных часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общефизическая подготовка	172
3	Специальная физическая подготовка	48
4	Техническая подготовка	32
5	Контрольно-переводные испытания	6
6	Участие в соревнованиях	8
7	Медицинское обследование	4
	Всего часов в год	276
	Всего занятий в неделю	6
	Всего недель	46

Таблица 4: Примерный учебно – тематический план

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
Теоретическая подготовка(час)	1		1		1		1		1		1		6

ОФП Бег, ходьба, ору, акробатика, упражнения со снарядами, подвижные игры, спортивные игры, эстафеты	16	16	17	17	17	17	16	16	12	16	12	172
СфП Специально- подводящее беговые упражнения, ускорения, прыжковые СУ, СБУ	6	4	5	6	5	5	5	4	3	4	1	48
Техническая подготовка Обучение основам техники прыжков, метания, низкого и высокого старта	3	2	2	4	2	4	3	4	3	5		32
Контрольно – переводные испытания										6		6
Участие в соревнованиях		2	2		2		2					8
Мед. Обследования		2							2			4
Всего часов	26	28	27	27	27	26	25	26	25	25	14	276

### **3.1. Программный материал для практических занятий в группах.**

#### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка является ведущей.

*Силовые упражнения* – упражнения с преодолением сопротивления, направлены на развитие силы мышц;

*Скоростно-силовые упражнения* – прыжковые упражнения или метания, направленные на проявление силовых качеств в короткий промежуток времени;

*Упражнения для развития силовой выносливости* – упражнения силовой направленности, выполняемые с преодолением сопротивления, позволяющего выполнять упражнение длительное время;

*Упражнения для развития ловкости* – упражнения координационной сложности, требующие точности выполнения в короткий промежуток времени;

*Упражнения для развития быстроты* - упражнения направленные на развитие быстроты в трех ее проявлениях:

*А) - быстроты реакции (старты, упражнения на внимание и т.п.);*

*Б) – быстроты движений (выполнение движений в максимально быстром ритме);*

*В) – скоростных качеств (преодоление дистанции в максимально быстром темпе);*

*Упражнения для развития общей выносливости* – упражнения малой интенсивности и большие по продолжительности, способствующие умению противостоять утомлению;

*Упражнения для развития гибкости* – общеразвивающие упражнения, направленные на улучшение эластичности мышц и связок, а также повышение подвижности в суставах.

#### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена применительно к выполнению упражнения определенного вида легкой атлетики.



Специальная физическая подготовка состоит из упражнений, возможно более схожих по кинематике и динамике с элементом, частью или избранным видом легкой атлетики.

Основным средством подготовки является многоборная подготовка. Метод многоборной подготовки решает сразу несколько задач: всестороннее укрепление и развитие организма учащегося, ознакомление с видами легкой атлетики, определение предрасположенности к тому или иному виду легкой атлетики. В связи с этим общефизическая подготовка является ведущей.

### **3.3. Тактическая подготовка.**

Спортивная тактика – искусство ведения соревнования с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей спортсмена для победы. Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонения от него – быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Тактическая подготовка заключается в накоплении опыта, вариантов тактических действий. Совершенствование тактического мастерства осуществляется методом выполнения тактических заданий в процессе тренировки.

### **3.4. Техническая подготовка**

Техническая подготовка спортсменов имеет ознакомительную направленность. Целью технической подготовки является создание общего представления у учащихся о структуре того или иного вида легкой атлетики. Вместе с тем выполнение технических заданий обеспечивает и общефизическую подготовленность спортсменов.

### **3.5 Теоретическая подготовка.**

#### **3.5.1. История развития и современное состояние легкой атлетики.**

Истоки легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных

соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетики.

### **3.5.2. Строение и функции организма человека.**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

### **3.5.3. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.**

Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

### **3.5.4. Режим, питание и гигиена.**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в укреплении и сохранении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоения пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви.

### **3.5.5. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц, и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

### **3.5.6. Психологическая подготовка**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- Базовая психологическая подготовка включает:
  - развития профессионально важных способностей: координации, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
  - формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности);
  - формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

10. Дни профилактического отдыха.

### **3.7. Воспитательная работа.**

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении обучения тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают следующее: воспитание патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание), в сочетании с

волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность, воспитание трудолюбия).

Спортивное оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал.
3. Гимнастические палки.
4. Скакалки.
5. Мячи набивные.
6. Утяжелители.
7. Гантели
8. Спортивные маты.
9. Мячи для метаний.
11. Шведская стенка
12. Эстафетные палочки
13. Яма для прыжков в длину.
14. Секундомер
15. Рулетка

## **5. Перечень информационного обеспечения.**

1. Алабин ВТ. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 129 с.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 37 с..
12. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
13. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М.Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -138 с.
14. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г.Никитушкина - М.: ВНИИФК, 1994. - 320 с.
15. Теория спорта / Под общ. ред. В.Н.Платонова. - К.: Виша школа, 1987. - С 229-231.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 232 с.