

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
АГАПОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА  
на педагогическом совете  
МОУДОД Агаповской ДЮСШ  
протокол от 28.08.2015 № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Нормативный срок освоения 1 год и более

**Разработчики Программы:**

Пономарева А.С. – инструктор – методист  
Ивлева И.С. – тренер-преподаватель  
Хилинский Н.И. – тренер-преподаватель

с. Агаповка  
2015 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
  - 3.1 Теоретическая подготовка
  - 3.2 Общая и специальная физическая подготовка
4. Контрольные нормативные требования
5. Воспитательная работа
6. Психологическая подготовка
7. Список литературы

## 1. Пояснительная записка.

Общеразвивающая программа для детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) по легкой атлетике составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 17.09.2012г. № 933), обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и научными исследованиями.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечнососудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

**Цель программы** - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Подготовка юных легкоатлетов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что очень сложно на ранних этапах выявить способности и анатомические особенности. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Организация и введение в спортивной школе спортивно-оздоровительных групп помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Основные задачи для спортсменов, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- совершенствование техники избранного вида спорта;

- постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;
- повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;
- воспитание специальных двигательных и координационных качеств;
- возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;
- развитие физических качеств;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:

- целевой направленности по отношению к спортивной деятельности;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на других этапах спортивной тренировки.

Этап спортивного оздоровления формируется на внеконкурсной основе из всех желающих, прошедших медицинский осмотр. Перевод на следующую программу обучения после этого этапа осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Продолжительность учебного года составляет 46 учебных недель.

Продолжительность учебного занятия при реализации общеразвивающей программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся, на спортивно-оздоровительном этапе и составляет 1 или 2 часа.

### **Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы**

Периоды обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)	Спортивно-технические результаты
Спортивно-оздоровительный					
1 год	7	15	30	3	Выполнение нормативов ОФП
2 год	9	15	30	6	Выполнение нормативов ОФП

## 2. Учебный план

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;
- 3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

Учебный план тренировочной нагрузки на (52 нед.)

№ п/п	Наименование разделов, тема	Часы	
		1 г.о.	2 г.о.
<b>1</b>	<b>Теория и методика физической культуры</b>	<b>8</b> 5%	<b>16</b> 5%
1.1	Вводное занятие. История развития легкой атлетики.	2	4
1.2	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль.	2	4
1.3	Правила организации учебного занятия, нормы безопасного поведения.	2	4
1.4	Самоконтроль, врачебный контроль, понятие о травмах.	2	4
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>78</b> 50%	<b>109</b> 35%
2.1	ОФП	52	73
2.2	СФП	26	36
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>36</b> 23%	<b>125</b> 40%
3.1	основы техники и тактики избранного вида спорта	22	81
3.2	участие в соревнованиях	4	10
3.3	психологическая подготовка	8	30
3.4	контрольно переводные испытания	2	4
<b>4</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>34</b> 22%	<b>62</b> 20%
	<b>Итого часов</b>	<b>156</b>	<b>312</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Теоретическая подготовка

**Тема: История развития легкой атлетики.**

- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития легкой атлетики.
- Легкая атлетика - как вид спорта.(история)
- Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Легкая атлетика как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития легкой атлетики
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийской игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города)

**Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.**

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.
- Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.
- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Тема: Правила организации учебного процесса , нормы безопасного поведения**

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря

### *Тема: Самоконтроль*

-Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

-Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

-Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

-Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

-Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

-Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

### *Тема: Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.*

-Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

-Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

## 3.2 Общая и специальная физическая подготовка

**Общезфизическая подготовка** направлена на общее развитие и укрепление организма, **специальная** - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики. Для **общей физической подготовки** используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для **специальной** - строго направленные. С каждым годом обучения доля общезфизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под **общей физической подготовленностью** понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

### **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, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

**Специальная физическая подготовка** используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см. прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками, правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднимание штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.). В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как : скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время).

**Специальная выносливость** - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила**- способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна)

### **Соревнования и прикидки (по календарю)**

- Первенства ДЮСШ
- Первенство района
- Первенство г. Магнитогорска
- Первенство Челябинской области

## **4. Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала
- оценки результатов выступления на соревнованиях команды
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

**Цель:** Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

**Задачи:** Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

**Программа тестирования:**

- Бег на 20 м. с ходу,
- Бег на 100 м.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

**Время и сроки проведения испытаний:**

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают два раза в год: в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и по завершении учебного года (май-июнь) на тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

## **5. Воспитательная работа**

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

## **6. Психологическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

## 7. Список литературы

1. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
2. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
3. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
4. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
5. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
6. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
8. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
9. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
10. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
11. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
12. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва, «Советский спорт», 2004