

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

Протокол № 1

от «30» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**
*для спортивно-оздоровительных групп и
групп начальной подготовки*

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1,2 года

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Уровень: основное общее образование

Составитель:
тренер-преподаватель
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:
Дагаев С.Н.

Киреевск
2022г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание изучаемого материала.
4. Методическое обеспечение образовательной программы дополнительного образования детей.
5. Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции в группах начальной подготовки (1-го и 2-го годов обучения). На первом и втором году обучения в группах начальной подготовке 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 атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м, прыжки в длину высоту и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

**Годовой учебный план МБУ ДО «ДЮСШ»
по лёгкой атлетике на 46 недель для спортивно-оздоровительных групп**

№	Содержание материала	Этапы подготовки		СОГ
		Год обучения	Мин. наполняемость	
			Возраст (лет)	8-17
			Часы	8
1.	Теоретическая подготовка			8
2.	Общая физическая подготовка			94
3.	Специальная физическая подготовка			40
4.	Техническая подготовка			130
5.	Тактическая подготовка			-
6.	Медицинское обследование			-
7.	Восстановительные мероприятия			-
8.	Судейская подготовка и практика			-
9.	Контрольные испытания			4
10.	Участие в спортивно – массовых мероприятиях			-
11.	Всего часов в год (мин.)			276
12.	Всего часов в месяц (мин).			24
13.	Всего часов в неделю			6

Годовой учебный план МБУ ДО «ДЮСШ»

по лёгкой атлетике на 46 недель для групп начальной подготовки

№	Содержание материала	Этапы подготовки	Группы НП (начальной подготовки)	
			1	2
		Год обучения	1	2
		Мин. наполняемость	15	15
		Возраст (лет)	9-10	10-11
		Часы	8	10
1.	Теоретическая подготовка		94	136
2.	Общая физическая подготовка		40	78
3.	Специальная физическая подготовка		130	170
4.	Техническая подготовка		-	-
5.	Тактическая подготовка		-	4
6.	Медицинское обследование		-	-
7.	Восстановительные мероприятия		-	-
8.	Судейская подготовка и практика		4	6
9.	Контрольные испытания		-	10
10.	Участие в спортивно - массовых мероприятиях		276	414
11.	Всего часов в год (мин.)		24	36
12.	Всего часов в месяц (мин.)		6	9
13.	Всего часов в неделю			

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	8	9	8	8	8	5	5	94
2. Специальная физическая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2	40
3. Изучение и совершенствование техники видов л/атлетики	11	13	12	12	12	11	12	13	12	14	8	8	130
4. Соревнования и прикидки	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА												
5. Приемные и переводные экзамены	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	
6. Всего часов	26	26	27	27	25	24	26	26	25	27	17	276	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

СОДЕРЖАНИЕ	МЕСЯЦЫ												Кол- во часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7		
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-		10
<u>Практические занятия</u>													
1. Общая физическая подготовка	14	14	13	13	12	12	11	11	11	11	13		136
2. Специальная физическая подготовка	5	5	8	9	9	9	6	6	7	7	7		78
3. Изучение и совершенствование техники видов л/атлетики	15	16	15	15	16	16	19	20	20	11	11		170
4. Участие в соревнованиях				2			2	2	2	2			10
5. Медицинское обследование	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2		4
6. Контрольные испытания		2				2				2			6
7. Всего часов	37	38	37	40	41	41	39	41	41	32	31		414

Задачи обучения и тренировки на данном этапе:

- создание правильного представления о технике бега
- определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся
- обучение основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции
- ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции
- развитие физических и морально-волевых качеств
- укрепление здоровья и закаливание учащихся

Минимальный возраст для начала занятий – 9 лет. На этап начальной подготовки принимаются все желающие, имеющие допуск врача.

Планирование занятий.

Теоретические занятия.

1. История развития легкой атлетики. Достижения российских спортсменов на международной арене.
2. Гигиена требования при занятиях бегом. Гигиена юного бегуна, уход за телом. Гигиеническое значение естественных сил природы. Закаливание организма.
3. Техника бега на средние и длинные дистанции. Школа движений юного бегуна. Техника рациональных вариантов старта, бега по прямой и входа в поворот.
4. Значение занятий спортом. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития и профессиональной ориентации.
5. Техника безопасности при занятиях л/атлетикой. Соблюдение правил поведения при занятиях в спортивном зале, на стадионе, во время проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований, во время бега по пересеченной местности и по шоссе.
6. Режим дня спортсмена. Особенности биоритмов человека. Режим дня как один из основных факторов успешной духовной и физической деятельности человека.
7. Строение и функции организма человека. Костная и мышечная система. сердце и кровообращение. Дыхание и газообмен. Особенности организма детей и подростков.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.).

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (плавание, спортивные игры, акробатика).

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках.

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.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Бег на средние и длинные дистанции.

Группы НП 1-2 года.

Задачи обучения и тренировка техники и тактики:

1. Создание правильного представления о технике бега.
2. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.
3. Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.
4. Обучение технике высокого и ознакомление с техникой низкого старта.
5. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
6. Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.
7. Развитие общей выносливости.
8. Развитие быстроты и прыгучести.
9. Развитие координации движений, подвижности, гибкости.

Средства и методы обучения технике и тактике бега.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег на прямых ногах, прыжкообразный бег).

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с нужной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100м. Бег по виражу с

выходом на прямую. Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 м. Бег с высокого старта на отрезках до 40 м самостоятельно и под команду. Выполнение команд "на старт", "внимание", "марш" при беге с низкого старта. Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки.

Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол) и различные виды эстафет; равномерный кросс 20-30 минут. Бег на отрезках 30-60 м с около предельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине, и т. д.) на отрезках до 20 м. Повторный бег на отрезках 120-150 м в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице. Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, барьерный бег) и другими видами спорта. Туристические походы и пешие прогулки до 8 км.

Контрольные нормативы.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по физической и технической подготовленности. Перевод учащихся из группы в группу производится решением тренерского совета с учетом выполнения нормативов и данных комплексного контроля.

Организационно-методические указания.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью занимающихся. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов, видеоматериалов. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы, по легкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учетом возрастных особенностей учащихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания — принцип оздоровительной направленности.

Несмотря на все большую специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, применения передового спортивного опыта.

Экспериментальные исследования позволили выявить следующие особенности многолетней тренировки юных спортсменов:

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.

2. При подготовке юных спортсменов особо важное значение имеет принцип целенаправленности разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.

В процессе многолетней тренировки спортсмена неуклонно возрастает объем средств общей и специальной физической подготовки. Однако соотношение между ними постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (по отношению к объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес общей физической подготовки.

3. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Для того чтобы обеспечить неуклонное улучшение подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки, чрезвычайно важно правильно планировать тренировочные и соревновательные нагрузки. Подготовленность спортсмена прогрессивно повышается лишь в том случае; если нагрузки на всех этапах тренировки полностью соответствуют функциональным возможностям его организма.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечиваются преемственность нагрузок из года в год и их плавное нарастание на протяжении ряда лет.

Данная программа составлена на основе государственной программы по легкой атлетике от 2005г. с учетом особенностей работы и учебно-тренировочной нагрузки в ДЮСШ.

Контрольно-переводные нормативы в беге на средние и длинные дистанции

Группы Нормативы	Начальная подготовка			
	1		2	
	мал.	дев.	мал.	дев.
30 м с хода (сек)	4,6	4,8	4,4	4,6
60 м с хода (сек)	9,6	9,8	9,3	9,6
Прыжок в длину с/м (см)	165	155	170	160
Прыжок тройной с/м (см)	550	450	580	480

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество часов в неделю
НП-1	15	6
НП-2	15	9

Минимальный возраст начала занятий 8-9 лет.

Список литературы:

1. Лёгкая атлетика. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: «Детско-юношеских спортивных школ», специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва.- М.:Советский спорт, 2003.
2. К. И. Буханцов «Метание диска» 2-е издание дополненное, Москва «Физкультура и спорт», 1977 г.
3. А. Ф. Бойко «А вы любите бег?». Издание 2-е переработанное, Москва «Физкультура и спорт», 1989 г.
4. А. П. Стрижак «Прыжок в высоту», Москва «Физкультура и спорт», 1987 г.
5. Б. Попов «Прыжок в длину» 3-е издание, дополненное Москва «Физкультура и спорт», 1977 г.
6. Слип Браун, Джон Грехем «Цель 42». Практическое руководство для начинающего марафонца.
7. Легкая атлетика. Программа для спортивных секций коллективов ФК и спортивных клубов, Москва «Физкультура и спорт», 1971 г.
8. Н. В. Ткаченко «От надежды до победы», Москва «Физкультура и спорт», 1985 г.
9. Ф. О. Куду «Легко-атлетические многоборья», Москва «Физкультура и спорт», 1981 г.
10. В. А. Креер «Тройной прыжок», Москва «Физкультура и спорт», 1980г.
11. Г.Швец «Я бегу марафон»,Москва «Физкультура и спорт», 1983 г.
- 12.Е. А. Малков «Подружись с королевой спорта», Москва, «Просвещение», 1987г.
- 13.И. З. Минович «Спортивное ядро», Москва «Физкультура и спорт», 1967 г.
- 14.Б. Ф. Щенников «Барьерный бег для женщин», 3-е издание Москва «Физкультура и спорт», 1982 г.
15. Легкая атлетика (правила соревнований) Москва «Физкультура и спорт», 1973 г.