

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ШИЛОВО» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ – ШИЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического совета
МБУ ДО «СПШ «Шилово»
протокол № 4 от «31» Мая 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ «Шилово»
В.В. Чикин
приказ № 23 от «31» Мая 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Лёгкая атлетика»**

Срок реализации программы – 1 год

Возраст лиц, осваивающих программу – 7 – 18 лет

Разработчики программы:
Новикова И.А. - тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

р.п. Шилово
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.	3
2.	План физической подготовки.	4
	Продолжительность и объемы реализации дополнительной образовательной программы по предметным областям.	4
3.	Программный материал.	5
	<i>I. Теоретическая подготовка.</i>	5
	<i>II. Практическая подготовка.</i>	6
4.	Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.	7
5.	Система контрольных и зачетных требований.	8
6.	Медико-биологический контроль.	8
7.	Воспитательная работа.	9
8.	Информационное обеспечение.	10

1. Пояснительная записка

Легкая атлетика объединяет большинство общедоступных упражнений, которые сопровождают человека в повседневной жизни, и потому является одним из наиболее массовых видов спорта. К тому же, 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). Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений, при условии их регулярности, полностью решается задание гармоничного физического развития обучающихся всех возрастных групп.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, которые широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются легкоатлетическим спортом, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации учебно-тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от обучающегося высокого уровня развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники бега;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ техники бега;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Годовой план физической подготовки рассчитан на 52 недели.

2. План физической подготовки

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость группы	Количество часов в неделю	Годовая нагрузка на 52 недели, ч.	Выпускные требования
7 лет	10-20	6	312	Выполнение нормативов по ОФП

Продолжительность и объемы реализации дополнительной образовательной программы по предметным областям.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1.	Теоретические занятия	25
	1) Физическая культура и спорт в РФ.	2
	2) Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр.	4
	3) Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований.	5
	4) Личная гигиена обучающихся. Вред курения и употребления спиртных напитков. Правильное питание обучающихся.	5
	5) Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.	4
	6) Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	5
2.	Практические занятия	287
	1) Общая физическая подготовка	277
	2) Участие в соревнованиях	4

	3) Сдача КНТ	6
Итого часов в год		312

3. Программный материал

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.

1. Забота Российского правительства о физическом воспитании подрастающего поколения.
2. Влияние спорта на укрепление здоровья.

Тема 2. Место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр.

1. Как рождался всемирный праздник.
2. Первый чемпион.
3. Олимпийские игры современности.
4. Олимпийское движение: принципы, традиции правила.

Тема 3. Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований.

1. Поведение на улице во время движения к месту занятий.
2. Выбор места для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
3. Особенности организации учебно-тренировочных занятий на улице.
4. Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция.
5. Инвентарь для тренировок и соревнований.

Тема 4. Личная гигиена обучающихся. Вред курения и употребления спиртных напитков. Правильное питание обучающихся.

1. Режим дня и режим питания.
2. Гигиена сна.
3. Уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта.
4. Вред курения и употребления спиртных напитков.
5. Правильное питание обучающегося.

Тема 5. Дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

1. Что нужно знать о тренировке.

2. Причины травм и их профилактика.
3. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям легкой атлетикой.
4. Оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах.

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм обучающихся.
2. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови.
3. Сердце и сосуды.
4. Органы пищеварения и обмен веществ.
5. Физиологические основы спортивной тренировки.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Ходьба, кроссовая подготовка, бег на короткие дистанции (30, 60, 100, 200, 400 метров), преимущественно направленный на увеличение анаэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для легкоатлетов.

2. Техническая подготовка.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Обучение технике высокого и низкого старта.

Обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений.

Эстафеты.

Прыжковые упражнения.

Спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью.

Создание правильного представления о технике бега.

Обучение технике бега по прямой, входа в поворот, бега по повороту и выхода с него.

Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.

Обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции.

Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке.

Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 40-120 метров, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку.

Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 метров.

Бег по виражу с выходом на прямую.

Групповой бег с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150 метров.

Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду.

Выполнение команд: «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта.

Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.

Туристические походы.

4. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирования развития общефизической подготовки обучающихся, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс в группах физической подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основной принцип построения учебно-тренировочного процесса - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов в организации учебно-тренировочных занятий, в целях наибольшей сохранности контингента, глубокого изучения особенности каждого обучающегося, в воспитании стойкого интереса к регулярным занятиям, содействии правильному физическому развитию и укреплению здоровья ребенка, начала формирования детского коллектива.

Основным документом, регламентирующим учебно-тренировочный процесс, является учебно-тренировочный план спортивной подготовки.

При планировании подготовки обучающихся тренер-преподаватель может варьировать распределение нагрузки как ежемесячно, так и за спортивный год, но количество часов должно соответствовать учебно-тренировочному плану спортивной подготовки.

Годичное планирование имеет свою специфическую культуру, которая должна совпадать с фазами развития спортивной формы. Исходя из этого, в учебно-тренировочном процессе выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем обучающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения

особенностей каждого обучающегося.

Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике бега и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

5. Система контрольных и зачетных требований

Для осуществления диагностики уровня подготовленности обучающихся и контроля функционального развития ребенка предусмотрены контрольные нормативные требования.

Итоговое тестирование по общефизической подготовке проводится в конце мая - начале июня.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 20 прыжков)	Прыжки через скакалку в течение 30 сек (не менее 25 прыжков)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 1)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (не менее 1)

Для зачисления в группу начальной подготовки или учебно-тренировочную группу обучающиеся сдают приемные нормативы согласно требованиям программы спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

6. Медико-биологический контроль

Оздоровительная работа строится по трем направлениям:

1. Теоретический раздел.

Задачи:

- формирование привычек здорового образа жизни;
- овладение знаниями по гигиене, рациональному питанию, возможностям функциональных систем организма при занятиях физкультурой и спортом;
- профилактика вредных привычек и асоциальных поступков.

Для правильного применения восстановительных средств, умения грамотно использовать ресурсы своего организма, получения знаний по гигиене, используются занятия по теоретической подготовке. Эти занятия проходят как часть комплексной

тренировки.

2. Практический раздел.

Задачи:

- наблюдение за здоровьем обучающихся;
- изучение влияния нагрузок на обучающихся во время учебно-тренировочного процесса;
- применение восстановительных средств.

3. Профилактика заболеваний.

Задачи:

- закаливание организма;
- оздоровление в летний период.

В июне может быть сформирован спортивный лагерь, в котором организуется учебно-тренировочный процесс, направленный на оздоровление обучающихся. Широко используются природные средства закаливания: проведение занятий на берегах открытых водоемов, плавание, ходьба и бег босиком и т.д.

К занятиям легкой атлетикой допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

Контроль за состоянием здоровья юного спортсмена осуществляется педиатром.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера-преподавателя. Его цель - выявить, как переносит обучающийся максимальные учебно-тренировочные нагрузки. Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества обучающихся.

Врачебный контроль предусматривает также: медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; спортивную ориентацию и отбор; санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований; контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий. Контроль за состоянием здоровья и переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

7. Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится на протяжении всего периода тренировок в СШ и направлена на развитие у обучающихся трудолюбия, товарищества, честности, бережного отношения к материальной базе СШ.

Преобладает стремление создать не просто коллектив единомышленников, а команду. Значение боевого духа, крепкой воли, дисциплины, самообладания для обучающихся трудно переоценить. В напряженных тренировках, в соревнованиях обостряются чувства, укрепляются и проверяются морально-волевые качества обучающихся.

Следует понимать, что направленное влияние на развитие личности обучающегося лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение

воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия. Методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения.

Методы убеждения (беседа, дискуссия) направлены на изменения в сознании. В результате использования данных методов обучающийся должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта обучающийся приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

Методы приучения (соблюдение заданных норм и правил, поручение) не следует противопоставлять методам убеждения. Они многопланово связаны между собой. Ошибкой будет изолированно развивать привычки, которые не имели бы отношения к сознанию обучающегося. С другой стороны решая проблемы поведения, не обязательно каждый раз обращаться к сознанию. Все мы стремимся к тому, чтобы необходимость соблюдать основные правила человеческого общежития стало привычкой каждого члена общества.

Успешность применения методов применения и приучения решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство учебно-тренировочным процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает только единство действий тренера-преподавателя и обучающихся, единство воспитания и самовоспитания.

Обучающийся должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта.

8. Информационное обеспечение

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Методическая литература:

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
2. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. - М., 1998
3. Зелichenok В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег. - М.: ФиС, 1986

5. И.А. Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. – М.: Терра-Спорт, 2000г
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010
8. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995
9. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

Интернет-ресурсы:

www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ

<http://kdm62.ru/> Молодежная политика и спорт Рязанской области