

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Спортивной школы г. Алдан

« 01 » сентября 2019 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Спортивной школы г. Алдан

А.Ю. Киселев

« 01 » сентября 2019 г



**Спортивная школа г. Алдан**

**Дополнительная общеразвивающая  
программа по виду спорта  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Разработчики программы:

Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики  
Шушеньков Сергей Анатольевич  
Методист Згонникова Галина Сергеевна

Программа рассчитана на детей и подростков: с 6 лет

Срок реализации программы: 5 лет

г. Алдан 2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	5
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	21

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп по легкой атлетике Спортивной школой г.Алдан составлена в соответствии с: Федеральным законом в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007г. № 329 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 6.12.2011 № 412-ФЗ « О внесении изменений в Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» от 20.08.2019г. № 673, приказом министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009 г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов», с правилами соревнований по виду спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В программе отражены основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе, построение тренировочного процесса, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок за период обучения юных легкоатлетов. Учитывая особенности современного этапа развития спорта в целом и легкой атлетики в частности, программа охватывает основные методические положения и принципы работы с детьми и подростками, направленные на дальнейшую реализацию единой системы многолетней спортивной тренировки и обучения в ДЮСШ.

Настоящая программа содержит все нормативные, методические и другие положения и принципы работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, так как дети, начиная заниматься легкой атлетикой, в течение года должны пройти курс ознакомления с разными видами легкой атлетики, основами многоборной подготовки и в дальнейшем определиться с более глубокой специализацией. Лишь после спортивно-оздоровительного этапа подготовки появляются предпосылки для дальнейшей специализации в определенном виде легкой атлетики или для окончания обучения. Данная программа по легкой атлетике адаптирована для занятий детей и подростков легкой атлетикой с учетом материально-технической базы школы. Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом Спортивной школой г.Алдан.

Среди массовых видов спорта легкая атлетика сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, прикладное значение, эмоциональную притягательность самого доступного вида, основы жизненных движений. Легкая атлетика, особенно кроссовая подготовка в лесу, имеет психогигиеническое значение - устраняет бессонницу и другие признаки нервного напряжения, снижает перевозбуждение, укрепляет нервную систему. Выполнение

различных движений руками и ногами вовлекает в работу почти все мышцы тела, способствует гармоничному развитию мускулатуры. Занятия легкой атлетикой развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, решительность, смелость, дисциплинированность, умение сотрудничать в коллективе.

Именно поэтому легкая атлетика благоприятно влияет не только на физическое развитие человека, но и на формирование его личности.

Дополнительная общеразвивающая программа включает в себя следующие предметные области: теорию и методику физической культуры и спорта; общую и специальную физическую подготовку; избранный вид спорта; другие виды спорта и подвижные игры.



Программа по легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта по виду спорта легкая атлетика, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- соревнования; (групповые, контрольные, внутришкольных, районные).

Дополнительные формы тренировочного процесса:

участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

Формы аттестации обучающихся:

выполнение нормативов по ОФП И СФП.

участие в соревнованиях различного уровня.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы принимает решение об индивидуальном спортивном отборе. Отбор проводится на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и способностей телосложения требованиям подготовки легкой атлетики. В спортивно-оздоровительных группах 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.

Программа решает задачи:

- ✓ улучшение состояния здоровья детей и закаливание; улучшение физического развития;
- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям лёгкой атлетикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- ✓ выявление задатков и способностей, привитие интереса к различным видам лёгкой атлетики;
- ✓ обучение основам техники разных видов лёгкой атлетики, учитывая базовые возможности спортивной школы, и широкому кругу двигательных навыков;
- ✓ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, устойчивой психики, становление спортивного характера;
- ✓ поиск на раннем периоде жизни ребёнка талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима 44 недели. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами. Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной



подготовки в легкой атлетике – 6 лет. В группах могут заниматься подростки до 23 лет. Занятия проходят в спортивно-оздоровительных группах. У детей в возрасте 7-8 лет преобладают процессы созревания и укрепления тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90 % общего объёма двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Возрастные физиологические особенности детей. На данном периоде обучения наступает подростковый возраст - с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. В детском и возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, мышечная масса. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. В возрасте до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряжённая мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения и, так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/мин в 7 лет снижается до 70-76 уд/мин к 14-15 годам.

Развивая физические качества ребёнка в начальном тренировочном периоде, следует руководствоваться обобщениями отечественных и зарубежных учёных, а также собственным опытом тренерского состава школы, определивших наиболее оптимальные сроки для развития тех или иных физических качеств:

**Сила** - Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет и только с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются.

**Быстрота** - Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, а у мальчиков продолжается и позже.

**Скоростно-силовые качества** - Наибольший естественный прирост приходится на возраст от 10-12 лет до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость** - Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию роста у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растёт аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость** - По утверждению многих учёных дети гораздо легче переносят соревнования в беге на длинные дистанции (1000-3000м), нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что до 12-13 лет наблюдается незначительный рост анаэробной выносливости, более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.



*Гибкость* - Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. В детском возрасте позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен, но недостаточно прочен.

Из всего вышесказанного следует вывод, что в данный период подготовки юных легкоатлетов является наиболее подходящим (сенситивным) для развития гибкости, быстроты и общей (аэробной) выносливости, также благоприятным для начала формирования скоростно-силовых качеств, спортивного характера; поиск на раннем периоде жизни ребёнка талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.

Спортивно-оздоровительный этап служит выявлению у юных спортсменов их способностей и интереса к занятиям лёгкой атлетикой, а также возможностей для дальнейшего формирования специальных способностей в избранном виде лёгкой атлетики. Учитывая то, что у каждого ребёнка свои особенности телосложения и свои особенности организма, вся тренировочная деятельность на данном этапе должна быть подчинена развитию природных задатков и выявлению пригодности для дальнейшего спортивного совершенствования.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети 6 лет, желающие заниматься спортом, имеющие допуск врача. Родители должны представить письменное заявление директору школы с просьбой зачислить ребёнка в состав учащихся школы. Комплектование учебных групп проводится на основе отбора в течение сентября-октября, который проводится на районных и внутришкольных соревнованиях и кроссах, также непосредственно на уроках физического воспитания в школах. Продолжительность одного занятия в группе СО не может превышать 2-х учебных часов.

На этапе СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники видов лёгкой атлетики, выбор дальнейшей спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для последующего зачисления на этап начальной подготовки, либо после прохождения реабилитации после проблем со здоровьем, вернуться в исходную группу на любой этап обучения.

### ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления	Наполняемость группы (кол-во чел.)	Максимальный объем тренировочный нагрузки в неделю. (ак.час)
1	6	15	6

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Для групп спортивно-оздоровительного этапа периодизация учебного процесса носит условный характер. В связи с малым количеством официальных соревнований годичный цикл не делится на периоды. Основное внимание обращается на содержание недельных циклов. Контрольные соревнования и общешкольные внутренние соревнования проводятся по текущему материалу занятий без напряжённой подготовки к ним. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.