

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа г. Вязьмы Смоленской области.**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы

Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
г. Вязьмы Смоленской области  
\_\_\_\_\_ А.В.Чубаров  
приказ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**рабочая программа**  
**обучения по дополнительной общеразвивающей программе**  
**для спортивно-оздоровительных групп**  
**по виду спорта «лёгкая атлетика»**

**тренер-преподаватель**  
Черничкин Александр Дмитриевич

Вязьма

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ, и рассчитана на весь период обучения 9-17 лет.

Минимальный возраст зачисления в группы – 9 лет, максимальный 17 лет без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности, но не имеющих медицинских противопоказаний.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является оздоровление и укрепление организма, воспитание физически крепкой, психологически устойчивой личности, подготовка спортсменов и возможности их дальнейшего перехода в группы начальной подготовки.

Основной задачей программы по легкой атлетике является задача многолетней целенаправленной подготовки легкоатлетов, которая содействует гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся.

## II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает круглогодичный цикл подготовки и включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды обучения.

Минимальная наполняемость группы 15 человек, максимальная - 30 человек; объем учебно-тренировочной работы в неделю 6 часов, продолжительность занятия не более 2-х часов.

Реализация программы предполагает следующие формы организации деятельности обучающихся: групповые учебно-тренировочные занятия, контрольные и переводные тесты, соревнования, теоретические занятия, восстановительные мероприятия.

В ходе учебно-тренировочного процесса решаются следующие задачи:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой.
2. Укрепление здоровья, формирование правильной осанки, закаливание организма
3. Развитие физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, формирование двигательной культуры.
4. Обучение специальным беговым и специальным подготовительным упражнениям.
5. Ознакомление и обучение основам техники видов легкой атлетики (бега, прыжков в длину, прыжков в высоту, барьерного бега, метания мяча).
6. Воспитание дисциплинированности и навыков самоорганизации.
7. Воспитание способности к проявлению максимальных усилий в двигательном упражнении и концентрации внимания на выполнение движений.

### Ожидаемые результаты программы

Обучающийся должен знать.

1. Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
2. Общие гигиенические требования к обучающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Обучающийся должен уметь:

1. Проводить самостоятельную разминку.

2. Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.
2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать меры безопасности на тренировке, дома и на улице.

Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

1. Умение работать в команде.
2. Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

### **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ, УЧЕБНЫЙ ПЛАН и тематическое планирование**

Система подготовки юных спортсменов требует четкого планирования нагрузок, применяемых в процессе тренировки, с учетом возрастных особенностей растущего организма.

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 46 недель занятий в условиях спортивной школы.

<b>Разделы</b>	<b>Группа СО 6 час/нед</b>
Общая физическая подготовка	42% 108
Специальная физическая подготовка	7% 20
Технико-тактическое мастерство	45% 126
Теоретическая подготовка	8
Контрольно-переводные испытания	4
Контрольные соревнования	6
Медицинское обследование	4
<b>Итого часов:</b>	<b>276 часов</b>



	упражнения													
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	11	11	11	12	9	10	11	11	10	13	5	6	<b>120</b>
4.1	Обучение основам техники метания													
4.2	Обучение основам техники прыжка в длину с места													
4.3	Обучение основам техники прыжка в длину с разбега													
4.4	Обучение технике бега с высок. и н/старта													
<b>5</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>								2	2				<b>4</b>
<b>6</b>	<b>соревнования</b>	По календарю												
	<b>итого</b>	23	23	24	26	19	23	25	27	22	24	20	20	<b>276</b>

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### I. 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 ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения.

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

*Строевые упражнения.* (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).

*Ходьба и бег.*

*Общеразвивающие упражнения без предметов:*

- для рук и плечевого пояса;
- для мышц туловища;
- для мышц ног;
- для мышц шеи.

*с предметами:*

- с короткой и длинной скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными и баскетбольными мячами.

#### УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА

*УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ;*

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ;*

*БАСКЕТБОЛ;*

*ФУТБОЛ;*

*ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ;*

*ПЛАВАНИЕ:*

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом.

#### **СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТРЕНИРОВКЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:**

#### **БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, МЕТАНИЕ Т/МЯЧА, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (виды многоборья)**

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов, обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям и т.п.

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений и т.д.

Метание мяча:

подводящие и подготовительные упражнения для рук.

Прыжки в длину с разбега:

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения.

#### **IV. ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках**

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

При проведении занятий тренеры-преподаватели должны соблюдать **правила безопасности:**

#### **V. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Темы:

- Т-1. Меры безопасности и профилактика травматизма.**
- Т-2. Физическая культура и спорт в России**
- Т-3. Единая Всесоюзная спортивная классификация по легкой атлетике**
- Т-4. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.**
- Т-5. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.**
- Т-6. Врачебный контроль, самоконтроль.**
- Т-7. Основы техники видов легкой атлетики.**
- Т-8. Основы спортивной тренировки.**
- Т-9. Соревнования по легкой атлетике.**

#### **VI. Воспитательная работа и психологическая подготовка**

(по плану ДЮСШ)

#### **VII. Контроль в процессе подготовки**

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных тестов пол ОФП.

В ходе реализации учебного плана в спортивно-оздоровительных группах предполагается проведения 2-х разового тестирования.

Приемные тесты проводятся после предварительной подготовки обучающихся по истечении 1-2-х месяцев занятий после набора.

Они включают в себя: бег 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с ноги на ногу с места, бросок набивного мяча весом 2 кг способом «вперед».

Повторное тестирование в конце обучения проводится с целью отбора детей (учащихся начальной школы) на этап начальной подготовки (1-й год обучения по предпрофессиональным программам) без учета специализации.

#### **VIII. Врачебный контроль и восстановительная работа**

Прием в спортивную школу осуществляется только при наличии медицинской справки о допуске к тренировкам.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Литература:

1. **Ушаков А.А. Легкая атлетика.** Примерная учебная программа для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва, утв. Федеральным агентством по Ф К и С , 2005 г.
  2. **А.В.Коробов, В.Н.Городенцев Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (учебно-тренировочные группы 1,2,год обуч.), утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
  3. Авторский коллектив под общ. Ред. Ю.Г.Травина **Легкая атлетика.** Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР (подготовка спортсменов по бегу на выносливость и спортивной ходьбе) утв. Комитетом по Ф К и С , 1985г
  4. В.Г.Никитушкин **Легкая атлетика.(бег на короткие дистанции)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Комитетом по Ф К и С , 1989г
  5. А.Д.Комарова **Легкая атлетика.(многоборья)** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(нормативная часть) Государственным комитетом СССР по физической культуре и спорту1989г
  6. **Легкая атлетика: критерии отбора.** В.Б.Зеличенко, В.Г.Никитушкин, В.П.Губа- М.: Terra-Спорт,2000г
  7. **Подготовка легкоатлета: современный взгляд.** И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г
  8. **Прыжок в длину: многолетняя подготовка.** В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2001г
  9. **Тренировка спринтера.** Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2001г
  10. **Подготовка спортсменов в горных условиях.** Ф.П.Суслов Е.Б.Гиппенрейтер - М.: Олимпия Пресс,Тerra-Спорт,2000г
- Спорт и личность.** А.Т.Паршиков, О.А.Мильштейн Методические рекомендации. Изд-во «Советский спорт» М.2008 г