

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
муниципального района Мелеузовский район Республики Башкортостан

Рассмотрена на заседании Педагогического
совета МБОУ ДО ДЮСШ
Протокол №3 от 02.09.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.Ф.Ахтямова
Приказ №70-ОД от 02.09.2021



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по легкой атлетике
для группы начальной подготовки первого года обучения
на 2021-2022 год обучения**

Вид спорта: легкая атлетика

Этап: ГНП-1 (1 год обучения, 7-8 лет)

Количество часов в неделю: 6

Тренер-преподаватель: Хисматуллина Д.И.

Срок реализации программы: 1 год

г. Мелеуз, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для детско-юношеской спортивной школы г.Мелеуз по легкой атлетике разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326, № 30, ст. 4036), нормативных документов, передового опыта по подготовке легкоатлетов и результатов научных исследований.

Данная программа для ДЮСШ по легкой атлетике составлена в соответствии с Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, и Типовым планом-перспективой учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР.

Цель программы: содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка через обучение легкой атлетике, привитие навыков здорового образа жизни детей и подростков, укрепление здоровья.

Задачи программы:

- Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья
- Совершенствование техники избранного вида спорта.
- Подготовка резервов для легкоатлетического спорта.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно-тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

Условия реализации программы: наличие спортивного зала, тренажерного зала, инвентаря для силовых тренировок, тренажеров, перекладины, гимнастических матов, мячей для спортивных и подвижных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап	Год обучения	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП и СФП на начало учебного года
ГНП-1	1-ой год	22	6	Выполнение нормативов по ОФП

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.

Календарный учебный план-график составлен на одну группу ГНП-1, согласно расписанию.

Календарный учебный план-график

№ п/п	Содержание занятия	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
2	ОФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16				144
3	СФП	5	6	3	6	5	3	4	5	4				41
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
5	Инструкторская и судейская практика		1		1			1		1				4
6	УТС										26	28	26	80
7	Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
8	Контрольно-переводные	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9

	испытания													
9	Итого часов	26	28	24	28	26	24	26	26	26				314

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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. Для учащихся начальной подготовки теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 15 – 20 – минутных групповых и индивидуальных бесед. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

Средства и методы спортивной тренировки юных легкоатлетов в группах начальной подготовки

Средство – это конкретное содержание действия спортсмена, а метод – это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство.

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный

перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Соревновательные упражнения – это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

Основные средства и методы тренировки легкоатлетов (по Н.Г.Озолину)

№ п/п	Название вида	Основное назначение	Упражнения	Содержание метода
1	Равномерный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов 2. Поддержание уровня общей выносливости и активный отдых у всех легкоатлетов 3. Построение специального фундамента у средневиков и стайеров 	<p>Бег, ходьба на лыжах</p> <p>Бег</p> <p>Специальные упражнения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Прохождение дистанции в равномерном темпе, постепенно увеличивая продолжительность. То же, но по пересеченной местности (кросс) 2) Прохождение дистанции на местности в относительно равномерном темпе Бег на дистанции на местности в равномерном темпе 3) Непрерывное выполнение упражнений в равномерном темпе
2	«Фартлек»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание общей выносливости у всех легкоатлетов 2. Построение специального фундамента у средневиков и стайеров 	Ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения	Передвижение по пересеченной местности, непрерывно чередуя различные упражнения и их интенсивность
3	Интервальный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание специальной выносливости у средневиков и стайеров 2. Построение специального фундамента и поддержание его уровня у средневиков и стайеров 	<p>Бег</p> <p>Бег</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Непрерывное чередование бега высокой и малой интенсивности 2) Чередование бега повышенной и малой интенсивности
4	Переменный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание специальной выносливости у спринтеров и средневиков 2. Воспитание специальной выносливости у 	<p>Бег</p> <p>Бег</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Чередование бега с ускорениями средней (50 – 60 м) и максимальной интенсивности (50 – 60 м) с короткими замедлениями (50 – 60 м)

		средневики и стайеры		2) Чередование бега с ускорениями средней и максимальной интенсивности с короткими замедлениями бега
5	Темповый	1. Воспитание специальной выносливости у средневики и стайеры	Бег	Передвижение с заданной скоростью на дистанцию: а) меньшую, чем основная; б) равную ей; в) большую, чем основная
6	Повторный	1. Повышение специальной подготовленности у спринтеры, прыгуны, метатели, многоборцы 2. Воспитание специальной выносливости у средневики и стайеры 3. То же и поддержание уровня специального фундамента	Спринт, прыжки, метания, специальные упражнения Бег	Повторное выполнение тренировочной работы: а) в облегченных условиях; б) в затрудненных условиях Бег на дистанции короче соревновательной Бег на дистанции, равной соревновательной и превышающей ее
7	«До отказа»	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлеты	Специальные упражнения, в том числе с отягощениями	Безостановочное выполнение тренировочной работы до появления усталости, нарушающей правильность движений
8	Контрольный	Повышение специальной выносливости у бегуны на 400 м и более длинные дистанции	Бег	Прохождение: а) неполной дистанции; б) несколько превышающей основную
9	Соревновательный	Повышение специальной подготовленности у всех легкоатлеты	Бег, прыжки, метание, ходьба, специальные упражнения	Выполнение избранного вида легкой атлетике с возможно высоким результатом. Выполнение специальных упражнений. Выполнение упражнений ОФП.
10	Поточный	ОФП для всех легкоатлеты	Общеразвивающие физические упражнения	Поочередное выполнение упражнений группой занимающихся
11	Одновременный	ОФП и СФП для всех легкоатлеты	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Одновременное выполнение одного упражнения всей группой
12	Круговой	ОФП и СФП для всех легкоатлеты	Общеразвивающие и специальные физические упражнения	Выполнение комплекса упражнений, чередуя каждое из них с ходьбой или бегом (один круг)
13	Игровой	ОФП и СФП для всех легкоатлеты	Общеразвивающие и специальные физические упражнения, виды легкой атлетике, спортивные и подвижные игры	Выполнение упражнений в виде игры

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для проведения учебно-тренировочных занятий имеются следующие помещения и объекты:

1. Спортивный зал – 1;

2. Тренажерный зал – 1.

Инвентарь:

1. Тренажеры – 7 шт.;

2. Гимнастические маты – 3 шт.;

3. Шведская стенка;

4. Мячи – баскетбольные, футбольные, гандбольные, гимнастические, теннисные;

5. Скакалки;

6. Секундомер;

Личное снаряжение:

1. Кроссовки, спортивная одежда.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Примерные нормативы для зачисления на первый год обучения в группу начальной подготовки в беге на средние и длинные дистанции

Контрольные упражнения	ГНП – 1 (6-7 лет), девочки	ГНП – 1 (6-7 лет), мальчики
30 м с/х, с	5.3	5.1
60 м с/с, с	12	11
Поднимание туловища, мин	26	36
Прыжок в длину с места, см	160	170
1000 м, мин	5.30	5.00

Переводные нормативы для зачисления на второй год обучения в группу начальной подготовки в беге на средние и длинные дистанции

Контрольные упражнения	Девочки	Мальчики
30 м с/х, с	5.1	4.9
60 м с/с, с	11	10
Поднимание туловища, мин	36	46
Прыжок в длину с места, см	170	180
1000 м, мин	5.00	4.30

Личная карточка спортсмена

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Вид спорта _____

Год, месяц начала занятий спортом _____

Спортшкола _____

Город, республика _____

Группа	Год обучения	Дата обследования	Рост	Вес	Длина стопы	Сила сгибателей кисти	ЖЕЛ	Заключение врача
Начальной подготовки	1							

Группа	Год обучения	Дата	30 м с/х, с	60 м с/с, с	Поднимание туловища, мин	Прыжок в длину с места, см	1000 м, мин
Начальной подготовки	1						

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки/ Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. – М.: Физкультура и спорт, 1982, - 176 с.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 1984. – 144 с.
3. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние и длинные дистанции. – М.: ВНИИФК, 2003. – с. 86 – 89
4. Легкая атлетика (бег на средние дистанции): Программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть)/ Сост.: Ю.Г.Травин, В.В.Ивочкин. – М.: Советский спорт, 1989. – 12 с.
5. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ/ Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Ю.Ф.Буйлина. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.
6. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. – М., 1995. – 91 с.