

Министерство образования Тверской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Ново-Ямская средняя общеобразовательная школа имени адмирала Ф.С.  
Октябрьского"

Согласовано  
Зам. Директора по ВР  
МБОУ «Ново-Ямская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Степаненко Ю.Л.

Утверждено:  
Директор МБОУ «Ново-Ямская СОШ»  
\_\_\_\_\_ И.В. Стогова  
Приказ № 144 от 31.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
**ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**  
на 2023-2024г.

Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 года

Разработал:  
учитель по физической культуре  
Храмцов М.Н.

Д. Ново-Ямская  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Нормативная часть.....	5-6
3. Методическая часть.....	6-10
4. Теоретическая подготовка.....	10-11
Список литературы.....	12

# 1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания МБОУ «Ново-Ямская СОШ» (далее – программа воспитания) разработана на основе федеральной рабочей программы воспитания и в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Рабочая программа составлена на основании закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, «Об образовании в Российской Федерации», письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 года № ЮН-04-10/4409, Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта».

Рабочая программа по легкой атлетике составлена на основании дополнительной общеразвивающей программы по лёгкой атлетике.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки легкоатлетов.

Цель программы. создание оптимальных условий для развития спортивной, интеллектуальной, психологической подготовки; формирование здорового образа жизни.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- совершенствование всех спортивных способов плавания;
- планомерное повышение уровня ОФ и СФ подготовленности (гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости) •
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, определение к расположенности к спринтерским или стайерским дистанциям;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи группы СОГ также можно подразделить в зависимости от этапа подготовки в течение сезона. Основными задачами обще-подготовительного периода являются \_повышение уровня ОФ подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На специально-подготовительном этапе тренировка направлена на повышение специальной работоспособности. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная её реализация в соревнованиях. Во время переходного

периода рекомендуется полноценный отдых после тренировочных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определённом уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности пловца к началу очередного макроцикла.

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства легкоатлетов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных легкоатлетов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (теоретической, физической, технической) и по годам обучения, средства и формы подготовки.

Нормативная часть учебной программы включает:

- режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки (приложение 1)
- учебный план учебно-тренировочных занятий (приложение 2) - соотношение средств общей, специальной физической подготовки и специальной подготовки (приложение 3)
- показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (приложение 4)
- требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям (приложение 5)
- контрольно-переводные нормативы (приложение 6).

Структура методической части программы включает: основной программный материал по разделам подготовки легкоатлетов, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медицинского контроля; примерные недельные микроциклы по годам на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Рабочая программа по легкой атлетике составлена для всех участников образовательного процесса (дети, педагогические работники, родители (законные представители) и обязательна для исполнения.

Обучение осуществляется в учебно-тренировочных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами, и закреплена ДЮСШ.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.),
- контрольные испытания;

- контрольные соревнования.

*Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:*

- летний спортивно-оздоровительный лагерь;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

*Формы промежуточной аттестация обучающихся:*

- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке.
- участие в соревнованиях различного уровня.

Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

*Режим занятий:*

Занятия проводятся на протяжении учебного года, охватывают 34 недели, т.е. 68 часов. Количество занятий 2 раза в неделю.

*Формы реализации программы:*

Основными критериями оценки занимающихся на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Календарно — тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятия	Часы
1.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2
2.	ОФП. Совершенствование техник. Подвижная игра	4
3.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы кв сочетании с движениями ног.	2
4.	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	4
5.	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2
6.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	4

7.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2
8.	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание».	4
9.	Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.	4
10.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	4
11.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	2
12.	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	4
13.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	2
14.	ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	4
15.	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	2
16.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2
17.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	4
18.	. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	2
19.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 2 кг.	4
20.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	4
21.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	4
22.	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Метание малого мяча	2

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические особенности многолетней тренировки

В основу многолетней подготовки легкоатлетов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Набор спортсменов в детско-юношескую спортивную школу проходит в возрасте 9 лет и старше.

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: спортивно-оздоровительный этап и начальной подготовки (от 9 до 10 лет), учебно-тренировочный (от 10 до 15 лет). Возрастные группы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для различных дисциплин легкой атлетики, развивающиеся в школе имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов разных специализаций.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

*Для развития:*

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) — с 9 до 12 лет и с 17 до 18 лет; специальная выносливость (спринтерская) с 9 до 16 лет; анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции) — с 9 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения — с 9 до 13 лет; двигательной реакции — с 9 до 12 лет; - скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных легкоатлетов. Отбор и спортивная ориентация юных легкоатлетов представляет собой сложный и длительный процесс, в котором можно выделить два этапа.

1 — набор в группы

2 — отбор обучающихся в группы начальной подготовки.

В спортивной практике были выделены следующие критерии отбора, используемые во всех дисциплинах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические данные, возраст);
- уровень физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость);
- координационные способности и способность к обучаемости сложным упражнениям;
- уровень морально-волевых (психологических) качеств; - генетические факторы.

### *Воспитательная работа и психологическая подготовка*

Тренер в процессе подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера на юных легкоатлетов становится все больше, и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества тренера, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании человеческих качеств юного спортсмена.

Воспитательная работа тренера в корректной и ненавязчивой форме начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок. Чрезвычайно важны организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований.

Большое значение в системе воспитания занимают теоретические знания, которые постепенно вводят юных легкоатлетов в мир спорта высших достижений.

В дальнейшем теоретические знания могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировочных занятий, тестирований.

Квалифицированные юные легкоатлеты должны обладать высокой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также юные спортсмены должны знать, что достижение новых высот в спорте связано с дальнейшим повышением нагрузок, что проходить



тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Большие успехи юных легкоатлетов обычно связаны с достижением намеченного результата или с победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена.

Квалифицированный юный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки соблюдение режима питания.

Воля спортсмена основана на принципах морали, на стремление прославить свою страну, область, город. А также чувство долга перед коллективом идейная основа, обеспечивающая целеустремленность, волю к победе, настойчивость и упорство спортсмена.

Тренер должен постоянно приучать юных легкоатлетов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировка и соревнование.

У юных легкоатлетов следует воспитывать уверенность в своих силах, смелость, решительность.

Воля к победе ее воспитание и проявление неразрывно связано со всеми моральными и волевыми качествами.

Важную роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни.

Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, создаваемыми внешней средой, в борьбе с самим собой. При этом главную роль играет самовоспитание. Чтобы в нужной мере развить свою волю, характер, необходимо большое самосознание, чтобы добиться высоких спортивных результатов.

Следует отметить, что у спортсменов, добившихся высоких спортивных результатов очень рано проявляются бойцовские качества и спортивный характер. Следовательно, для того чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте сформировать у него высокие морально-волевые качества и идейную убежденность. На этой основе решаются специальные задачи спортивного воспитания, интеллектуальной и специальной психической подготовки к высоким спортивным достижениям.

Основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени при создании ее важности, у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижения. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной

цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В учебно-тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных легкоатлетов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Выполнение трудовых тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывает у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

#### **4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Примерные темы теоретической подготовки:

- «Физическая культура и спорт в РФ»
- «Развитие бега в РФ и за рубежом»
- «Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов»
- «Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов»
- «Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний» ,-
- «Сущность спортивной тренировки»
- «Основные виды подготовки юного спортсмена»,
- «Периодизация спортивной тренировки»,
- «Планирование и учет в процессе спортивной подготовки».

## *Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления.*

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

### *Педагогические средства восстановления.*

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Психологические средства воспитания.

*К психологическим средствам относятся:*

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; - психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

### *Медико-биологические средства восстановления.*

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро — и физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства. При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.